

**SKRIPSI**

**TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*  
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA IAIN PAREPARE**



**OLEH**

**ANDI DELLA ANGGRINI LARAS**

**NIM : 2120203870232055**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE  
2025 M / 1447 H**

**TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*  
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA IAIN PAREPARE**



**OLEH**

**ANDI DELLA ANGGRINI LARAS**

**NIM : 2120203870232055**

Skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Program Studi Bimbingan Koseling Islam  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE  
2025 M / 1447 H**

## PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*  
Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa  
Iain Parepare

Nama Mahasiswa : Andi Della Anggrini Laras

NIM : 2120203870232055

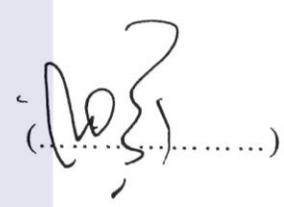
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Daftar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi  
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
B-3373/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing : Muhammad Haramain, M.Sos.I.



NIP : 19840312 201503 1 003

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum. /R  
NIP. 196412311992031045

## PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*  
Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa  
IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Andi Della Anggrini Laras

NIM : 2120203870232055

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Daftar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi  
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
B-3373/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Tanggal Kelulusan : 16 Juni 2025

Disahkan Oleh Komisi penguji:

Muhammad Haramain, M.Sos.I. (Ketua) (.....)

Nur Afiah, M.A. (Anggota) (.....)

Nurul Fajriani, S.Psi.,M.Si. (Anggota) (.....)

Mengetahui:  
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
  
**Dr. A. Nurkadam, M.Hum.**  
NIP. 19641231 1992031 045

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ  
 سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَا بَعْدُ

Segala rasa puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. Karena atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang berjudul “ Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare ”

Teristimewa untuk kedua Orang tua tercinta penulis, Bapak Andi Bau Latief & Ibu Andi Rasmah. Yang menjadi alasan utama penulis dapat bertahan dalam segala proses yang di jalani selama perkuliahan. Teruntuk ayah dan ibu sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah di amanatkan kepada penulis serta cinta dan kasih sayang, kesabaran yang teramat tulus, memberikan dukungan moral dan material, serta selalu mendoakan penulis selama menempuh pendidikan sehingga penulis mampu menyelesaikan studi S1 di IAIN Parepare. Kebahagiaan dan rasa bangga kalian yang menjadi tujuan hidup penulis. Harapan yang selalu ada di setiap doa yang dipanjatkan penulis “Semoga Allah swt. Senantiasa memuliakan kalian baik didunia maupun diakhirat, Aamiin.”

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. dan Ibu Nur Afiah M, A. selaku penguji I dan ibu Nurul Fajriani ,S.Psi.,M. Si Penguji II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr.A.Nurkidam,M.Hum. sebagai. “Dekan. Fakultas. Ushuluddin. Adab. dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Bapak dan Ibu dosen beserta admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mengeluarkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare.
4. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu selama penulis mengemban pendidikan di Institut Agama Islam Negeri Parepare.
5. Ibu Emilia Mustary, M.Psi selaku ketua program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya kepada kami sebagai mahasiswa program Bimbingan Konseling Islam.
6. Bapak Adnan Achiruddin Saleh M.Psi selaku terapis yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan dukungan penuh pada proses penelitian.
7. Keluarga tercinta kakak dan adik- adik penulis yang selalu menjadi rumah terhangat dalam setiap langkah penulis. Terima Kasih yang tak terhitung atas cinta tanpa syarat dan doa yang tak pernah putus serta keyakinan yang begitu besar terhadap mimpi- mimpi penulis.
8. Rahim Suhardi, Nurain dan Wahyuni manusia manusia hebat yang selalu menadahkan tangannya, mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi, memberikan dukungan, tenaga, pikiran, materi dan dalam proses perjalanan penyelesaian skripsi penulis.

9. Sahabat seperjuangan Bimbingan Konseling Islam B Angkatan 21 yang kebersamai, memberikan bantuan dan hiburan selama proses perkuliahan.
10. Semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung selama menempuh pendidikan di Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare.

Semoga Allah swt membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan melimpahkan rahmat dan karunia Nya. Semoga karya ilmiah skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi semua pihak. Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 22 Mei 2025  
24 Muharram 1447

Penulis



Andi Della Anggrini Laras  
NIM : 2120203870232055

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Della Anggrini Laras

NIM : 2120203870232055

Tempat Tanggal Lahir : Parepare, 05 September 2002

Program Studi : Bimbingan konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar benar hasil karya hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 22 Mei 2025

Penyusun



Andi Della Anggrini Laras  
NIM : 2120203870232055

## ABSTRAK

Andi Della. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare* (dibimbing oleh Muhammad Haramain, M.Sos.I.).

Stres akademik adalah tekanan yang berlebihan yang dialami individu akibat banyaknya tugas, ketakutan akan kegagalan, serta interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian diperlukan intervensi berupa pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif *Quasi Eksperimen Pre-Test Post-Test With Control Group Design*. Jumlah sample yang digunakan adalah 10 orang Mahasiswa IAIN parepare. 5 orang mahasiswa pada kelompok kontrol dan 5 orang mahasiswa pada kelompok eksperimen. Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, dan uji *N- Gain Score* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 24.

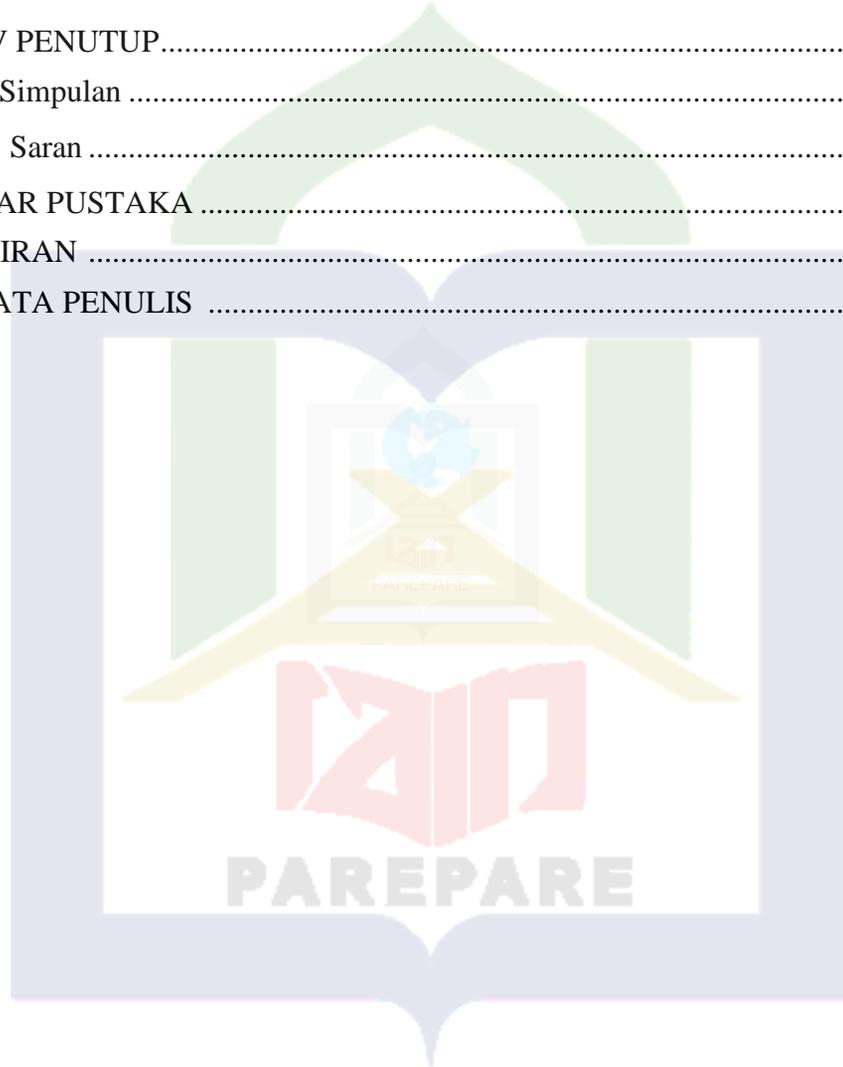
Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare. Hal ini dibuktikan melalui pengujian hipotesis yang dibuktikan dengan uji *Paired Samples t-Test* yang menunjukkan (Sig. 2-tailed) sebesar 0,039, yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. hal juga tersebut dibuktikan melalui uji *N Gain Score* yang menunjukkan tafsiran efektivitas mean cukup efektif dengan nilai sebesar 99,1%. Dengan demikian hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima.

Kata Kunci : Stres Akademik, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN KOMISI PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	ixii
DAFTAR GAMBAR .....	ixiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Penelitian Relevan .....	8
B. Tinjauan Teori.....	13
1. Terapi Spritual Emotional Freedom technique .....	13
2. Stres Akademik.....	13
C. Kerangka Pikir .....	28
D. Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
B. Pelaksanaan Penelitian.....	32
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
D. Populasi dan sample.....	34

E. Teknik Pengumpulan dan pengolahan data .....	34
F. Definisi Operasional Variabel.....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Simpulan .....	44
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
3.1	Jenis penelitian <i>pre-post With Control Group Design</i>	23
3.2	Jumlah mahasiswa aktif IAIN Parepare Tahun 2024	25
3.3	Standar pembagian kategori	26
3.4	Skor skala likert	28
3.5	Blue print stres akademik	28
3.6	Hasil Uji Coba validitas	30
3.7	Hasil Uji Coba Reliabilitas	32
3.8	Identitas Subjek	36
3.9	Kategorisasi tingkat Stres Akademik	36
4.1	Kategori Kelompok Subjek Penelitian	36
4.2	Hasil Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	37
4.3	Hasil Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	38
4.4	Hasil Uji Normalitas	39
4.5	Hasil Uji Homogenitas	40
4.6	Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	42
4.7	Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i>	43
4.8	Kategorisasi N Gain Score	44
4.9	Hasil Uji N Gain Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	44

## DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
1	Kerangka pikir	20



### DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Keterangan
1.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari kampus	Terlampir
2.	Surat Izin melaksanakan penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	Terlampir
3.	Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	Terlampir
4.	Surat informed cossent	Terlampir
5.	Kuesioner penelitian	Terlampir
6.	Kuesioner penelitian	Terlampir
7.	Uji reliabilitas	Terlampir
8.	Uji normalitas	Terlampir
9.	Uji Paired sample t-Test	Terlampir
10.	Uji Independent sample t-Test	Terlampir
11.	Uji N Gain Skor	Terlampir
12.	Modul Terapi SEFT	Terlampir
13.	Kontrol <i>group</i> <i>Whatsaap</i>	Terlampir
14.	Buku control subjek penelitian	Terlampir
15.	Hasil Turnitin	Terlampir
16.	Biodata penulis	Terlampir

## TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

### A. Transliterasi

#### 1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda. Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin :

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	B	Be
ت	ta	T	Te
ث	tha	Th	te dan ha
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	dhal	Dh	de dan ha
ر	ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	shad	ṣ	es

			(dengan titik di bawah)
ض	dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	gain	G	Ge
ف	fa	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	We
ه	ha	H	Ha
ء	hamzah	’	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda(“).

## 2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dhomma	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf transliterasinya berupa gabungan huruf yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيّ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
اُوّ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh:

كَافٍ : Kaifa

حَوْلٍ : Haula

### 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ / نَا	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
اِ يّ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
اُ	kasrah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مات : māta

رمى : ramā

قيل : qāla

يموت : yamūtu

### 4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- a. *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- b. *ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh :

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *raudah al-jannah* atau *raudatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

#### 5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُومٌ : *nu‘īma*

وَعْدٌ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah ِ, maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah (i)*.

Contoh:

عَرَبِيّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

عَلِيّ : 'Ali (bukan 'Alyy atau 'Aly)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

سَامْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)  
 زَلْزَلَةٌ : *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَامُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْعُ : *al-nau'*

سَيِّئٌ : *syai'un*

## 8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat

yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Fī ẓilāl al-qur'an*

*Al-sunnah qabl al-tadwin*

*Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab.*

#### 9. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينِ ٱللّٰه

*Dīnillah*

بِٱللّٰه

*billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُم فِى رَحْمَةِ ٱللّٰهِ *Hum fī rahmatillāh*

#### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika

terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur’an*

*Nasir al-Din al-Tusī Abū Nasr al-Farabi*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

*Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu) Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)*

## B Singkatan

Berapa singkatan yang dibakukan adalah :

swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi

l. = Lahir tahun

w. = Wafat tahun

QS .../...: 4 = QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrāhīm/ ..., ayat 4

HR = Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab :

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karenadalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari et alia). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penyebutnya.

Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran yang krusial dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing di masa depan. Salah satu tahapan tertinggi pada sistem pendidikan dalam jenjang perguruan tinggi, di mana mahasiswa berada pada fase transisi penting dari remaja menuju fase kedewasaan. Hal ini merupakan periode kritis dalam perkembangan psikologis individu. Dalam menjalani proses perkuliahan mahasiswa kerap menghadapi berbagai tekanan, seperti keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas, beban akademik yang tinggi, konflik interpersonal, penilaian akademik yang ketat, serta persaingan yang intens. Berbagai tekanan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan kestabilan emosi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga tengah berada dalam fase perkembangan dari akhir masa remaja menuju dewasa awal, yang menuntut mereka untuk membentuk identitas diri dan kepribadian dalam rangka meraih tujuan hidupnya. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih rentan mengalami stres akibat banyaknya tuntutan dan tekanan dalam kehidupan akademik di perguruan tinggi.

Stres bisa menjadi salah satu masalah utama dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini muncul akibat ketidakcocokan antara harapan dan realitas biologis serta psikologis individu, di samping pengaruh sistem sosial yang ada. Beragam faktor memengaruhi tingkat stres, yang terbagi menjadi dua kategori: faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pemikiran, kepribadian individu, serta kepercayaan individu, sementara faktor eksternal meliputi beban studi yang meningkat,

adanya tekanan untuk meraih prestasi tinggi, harapan dari orang tua, serta pengaruh status sosial.<sup>1</sup>

Stres merupakan perbedaan yang timbul antara seseorang dan lingkungannya, sehingga membuat seseorang merasa tertekan dan harus menghadapi situasi yang melebihi kemampuan pribadinya. Stres juga dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang mengalami stres dalam berbagai aspek hidupnya, termasuk pekerjaan, interaksi sosial, dan akademik. Kondisi stres yang dialami oleh seseorang karena situasi akademik yang mereka hadapi disebut sebagai stres akademik. Stres akademik adalah jenis stres yang terkait dengan aktivitas belajar, yang dipengaruhi oleh tantangan-tantangan yang muncul selama proses pendidikan individu. Ini mencakup persepsi siswa tentang ketidakmampuan untuk berkembang secara luas atau tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi individunya.<sup>2</sup>

Dalam Al-Qur'an, stres akademik dapat dikaitkan dengan beban berat yang dirasakan seseorang saat menghadapi tantangan belajar, ujian, dan tugas yang menumpuk. Salah satu ayat yang menggambarkan kondisi ini adalah Q.S. Al-Insyirah ayat 2-3 :

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۚ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۗ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Artinya : *"Dan kami telah menghilangkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu. Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan."*

<sup>1</sup> Sri Utami, Anna Rufaidah, and Afiatin Nisa, "Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020 Universitas Indraprasta PGRI 123

<sup>2</sup> Fuji Hariani and Anindra Guspa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 17422–30.

Istilah *wizraka* (وزرك) pada ayat kedua dapat diartikan sebagai beban berat, yang dalam konteks ini dapat mencakup berbagai kesulitan, termasuk permasalahan akademik seperti tugas yang menumpuk, kesulitan dalam memahami materi, tekanan waktu, serta tuntutan pencapaian prestasi. Ungkapan “yang memberatkan punggungmu” (الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ) menggambarkan besarnya tekanan tersebut hingga dapat berdampak pada kelelahan fisik maupun mental. Selanjutnya, ayat keempat mengisyaratkan bahwa dalam setiap kesabaran dan perjuangan, Allah akan mengangkat derajat hamba-Nya serta menjadikan usahanya bermakna dan dikenang. Hal ini menjadi pengingat bahwa setiap ikhtiar yang dilakukan dengan tulus dan sungguh-sungguh akan menghasilkan kebaikan. Ayat kelima dan keenam kemudian memberikan penegasan bahwa “sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” yang diulang dua kali sebagai bentuk penguatan. Dalam konteks stres akademik, ayat ini memberikan motivasi spiritual bahwa tantangan dan tekanan yang dihadapi mahasiswa bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses yang akan diiringi dengan kemudahan dan keberhasilan jika dijalani dengan kesabaran, usaha, dan tawakal kepada Allah SWT.<sup>3</sup>

Stres akademik yang terjadi oleh mahasiswa dipicu akibat oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang diri efektif, rendahnya motivasi belajar, banyaknya beban tugas, serta pengerjaan tugas mahasiswa yang terbebani pada proses penyelesaian tugas akhir lalu mengalami stres cenderung merasakan ketegangan, dan cemas sehingga mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun di malam hari. Kondisi ini dapat berdampak pada pola tidur mereka. Dan juga persaingan dengan teman sebaya serta kecemasan mengenai kinerja atau prestasi akademis, serta ketakutan akan kegagalan juga menjadi penyebab stres akademik. Proses penyelesaian tugas akhir dapat menjadi sumber stres, terutama ketika menghadapi bimbingan, banyaknya revisi, kesulitan dalam mencari sumber data, dan kewajiban Untuk

---

<sup>3</sup> zafira Ramadhanti And Budi Purwoko, “Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di Smpn 29 Gresik Bidang Akademik,” N.D.

mengerjakan tugas tepat pada waktunya supaya dapat mengikuti ujian, sering kali muncul berbagai tekanan yang dapat memicu stres, penurunan kondisi fisik serta mental pada mahasiswa.<sup>4</sup>

Penelitian yang dilakukan Rosyidah pada tahun 2020 melaporkan bahwa tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas hasanuddin pada tahun pertama perkuliahan mencapai 90% untuk stres berat, yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga, yang masing-masing mengalami 89% dan 73% untuk stres ringan. Mahasiswa tingkat pertama paling banyak mengalami stres berat. Peningkatan stres akademik ini disebabkan oleh tekanan akademik yaitu hasrat agar mencapai prestasi unggul, kecemasan dan kemampuan beradaptasi yang sesuai akan tuntutan akademis.<sup>5</sup>

Data awal yang diperoleh peneliti melalui wawancara dengan mahasiswa aktif IAIN Parepare mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan tekanan utama yang mereka alami dalam keseharian perkuliahan. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa mahasiswa mengalami kelelahan fisik akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, munculnya kecemasan dan kekhawatiran berlebihan terhadap pencapaian standar akademik, kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi), hingga kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar atau mengikuti perkuliahan. Mahasiswa juga mengaku merasa cemas ketika menghadapi ujian dan presentasi, serta merasa kehilangan semangat dan kendali emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik telah berdampak secara menyeluruh pada aspek fisiologis, emosional, dan perilaku mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang mampu

---

<sup>4</sup> Raditya Kurniawan Djoar and Anastasia Putu Martha Anggarani, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (2024): 52–59.

<sup>5</sup> Ishmah Rosyidah, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas," *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya Dan Sains)* 2, no. 1 (2020).

mengatasi stres secara menyeluruh, salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

Efektivitas terapi SEFT dalam menangani stres dan kecemasan telah dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian oleh Siswanto, Pandu Aseta, dan Frida Indriani (2024) menunjukkan bahwa SEFT dan dzikir mampu menurunkan kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi ujian OSCA. Sebelum terapi, 60% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 34,3% kecemasan sedang, dan 5,7% kecemasan berat. Setelah dilakukan intervensi, sebanyak 40% responden tidak lagi merasakan kecemasan dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.<sup>6</sup> Kondisi ini sangat relevan dengan keluhan mahasiswa IAIN Parepare yang juga mengalami kecemasan saat menghadapi beban akademik dan ujian. Di sisi lain, penelitian oleh Sulistiawati pada tahun 2025 menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, di mana setelah tiga kali sesi terapi, ketiga responden mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan. Penurunan tekanan darah tersebut mencerminkan adanya efek fisiologis positif dari SEFT terhadap pengurangan stres.<sup>7</sup>

Lebih lanjut, penelitian Alam et al. pada tahun 2025 mengungkap bahwa SEFT memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan kecemasan pada penderita hipertensi, dengan hasil uji statistik menunjukkan  $p\text{-value} < 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa terapi SEFT bukan hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga mampu memperbaiki fungsi fisiologis dan meningkatkan kualitas hidup. Ketiga temuan tersebut memperkuat argumen bahwa SEFT merupakan

---

<sup>6</sup> Pandu Aseta and Frida Indriani, "Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca: Effectiveness Of Seft Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) And Dhikr Against Level Decline Anxiety Of D3 Internal Nursing Program Students Facing Osca," *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12, no. 02 (2024): 313–21.

<sup>7</sup> Devi Sulistiawati and Kartinah Kartinah, "Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Wisma Andong Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta," *Jurnal Ners* 9, no. 1 (2025): 179–83.

intervensi yang layak untuk digunakan dalam menangani stres akademik yang dialami mahasiswa IAIN Parepare. Dengan pendekatan spiritual dan stimulasi titik energi tubuh, SEFT memberikan efek relaksasi menyeluruh yang mampu menenangkan pikiran, meredakan ketegangan fisik, dan menurunkan kecemasan yang ditimbulkan oleh tekanan akademik.<sup>8</sup>

Dampak dari terapi SEFT adalah mengurangi kecemasan atau kegelisahan melalui doa dan ketukan yang diberikan kepada peserta. Mekanisme kerja terapi ini mirip dengan akupunktur dan akupresur, yaitu dengan memberikan rangsangan pada beberapa titik meridian tubuh melalui ketukan. Metode ini sangat bermanfaat dalam menciptakan keseimbangan dan koneksi dengan energi, sehingga memberikan keuntungan dalam berbagai aspek, terutama dalam mencapai tujuan spiritual, relaksasi, mengaktifkan jalur neurologis, meningkatkan kepercayaan diri, serta merasakan kehadiran Allah SWT.<sup>9</sup>

Berdasarkan fenomena yang diamati dan kajian teoritis yang telah dilakukan, judul penelitian ini ditetapkan sebagai: "*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa IAIN Parepare.*"

---

<sup>8</sup> Rama Rajasa Ferlanda Alam et al., "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kabupaten Lampung Tengah," *Malahayati Nursing Journal* 7, no. 3 (2025): 1009–23.

<sup>9</sup> Pandu Aseta and Frida Indriani, "Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca: Effectiveness Of Seft Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) And Dhikr Against Level Decline Anxiety Of D3 Internal Nursing Program Students Facing Osca," *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12, no. 02 (2024): 313–21.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare

## **D. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

### 1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat terhadap akademisi yang ingin melaksanakan penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa.

### 2. Kegunaan Praktis

#### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan baru terkhususnya kepada mahasiswa terhadap timbulnya stres pada permasalahan akademik dengan teknik intervensi terapi SEFT.

#### b. Bagi Lembaga

Penelitian ini mampu membantu Mahasiswa IAIN Parepare dan lainnya yang memiliki kasus serupa mengenai stres akademik.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian sebelumnya juga dikenal sebagai kajian induktif. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mencari informasi dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga dapat dipahami arah dan fokus penelitian serta kajian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian yang telah ada bertujuan untuk menyediakan bahan perbandingan dan referensi. Selain itu, untuk menghindari kemungkinan kesamaan, peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu.<sup>10</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Iwan Samsugito dan Ayu Ninda Putri pada tahun (2020) yang berjudul “*Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda*” Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif. Penelitian ini memiliki tujuan agar mengetahui gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT pada remaja yang terjadi di SMAN 14 Samarinda. Hasil dari penelitian dilaporkan setelah menerima perlakuan terapi SEFT, Tingkat stress pada responden mengalami penurunan. 1 responden dengan stres tingkat sedang dan 3 responden yang tidak mengalami stres sama sekali. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah terapi SEFT.<sup>11</sup>

Adapun persamaan antara penelitian ini dan penelitian penulis terletak pada fokus pada pengurangan stres serta penggunaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi. Sementara itu, perbedaan keduanya terletak pada metode yang digunakan penelitian ini menerapkan desain deskriptif, sedangkan

---

<sup>10</sup> Ni Made Sri Mahayoni, “Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting Pada Pembelajaran Agama Hindu Di Masa Pandemi,” *Jurnal Widya Sastra Pendidikan Agama Hindu* 3, no. 1 (2020): 47–53.

<sup>11</sup> Iwan Samsugito and Ayu Ninda Putri, “Gambaran Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Terapi Seft Pada Remaja Di SMAN 14 Samarinda,” *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan* 2, no. 2 (2020): 70–78.

penelitian penulis menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen one group *pretest posttest*.

Kedua, penelitian serupa dilakukan oleh Yuni Anika dan Oscar Ari Wiryansyah pada tahun 2024 dengan judul “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Status Mental pada Lansia.*” Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (*Pre Experimental Designs*) dan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh terapi SEFT terhadap status mental lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status mental lansia sebelum terapi SEFT tercatat sebesar 8,09, sedangkan rata-rata status mental setelah terapi adalah 4,85, yang mengindikasikan penurunan sebesar 3,24. Jadi disimpulkan bahwa terapi SEFT merupakan intervensi yang efektif dalam menanggulangi gangguan mental yang terjadi pada lansia.<sup>12</sup>

Adapun perbedaan pada penelitian ini dan penelitian penulis terletak pada metode yang digunakan yaitu kuantitatif, pra eksperimen (*Pre Exsperimental designs*) dengan pendekatan One Group Pretest Posttest. Dan penelitian ini berfokus pada status mental pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang. Penelitian penulis berfokus pada stres akademik mahasiswa prodi bimbingan konseling islam.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Firda Ikhsan Nurrohmah dan Martaria Rizky Rinaldi pada tahun (2022) yang berjudul “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*” pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif tipe eksperimen. Tujuan dari penelitian ini menguji pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Hasil penelitian intervensi yang dilakukan dengan terapi SEFT, dapat disimpulkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan Tingkat

---

<sup>12</sup> Yuni Anika and Oscar Ari Wiryansyah, “Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Status Mental Pada Lansia,” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, No. 1 (2024): 1926–34.

kecemasan yang dialami oleh para lansia RT 4 Dusun D. Penurunan skor kecemasan yang diukur dengan Geriatric Anxiety Inventory (GAI). Selain itu, setelah mengikuti terapi, para lansia mulai memiliki kesadaran yang lebih baik tentang perasaan mereka. Mereka mampu memahami keadaan diri mereka dan mengatasi kecemasan yang dirasakan.<sup>13</sup>

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian penulis terletak pada penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai metode intervensi. Namun, perbedaan keduanya terletak pada responden; penelitian ini melibatkan lansia sebagai responden, sementara penelitian penulis melibatkan mahasiswa.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Riska Mariani Nasution, Zulian Effendi, dan Hikayati pada tahun 2020 berjudul “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara.*” Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental dengan desain non-equivalent control group. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap tingkat stres pada pasien kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan, di mana analisis statistik menggunakan independent sample T-test menghasilkan p-value 0,000, yang menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap tingkat stres pasien tersebut.<sup>14</sup>

Adapun persamaan penelitian ini dan penelitian penulis terletak pada fokus pada pengurangan stres serta penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai intervensi. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini yaitu pada metode dan fokus penelitian, pada penelitian ini menggunakan Metode kuasi eksperimental yang termasuk klasifikasi non-equivalent control group design serta

---

<sup>13</sup> Firda Ikhsan Nurrohmah and Martaria Rizky Rinaldi, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia,” *Jurnal Psikologi TALENTA* 8, no. 1 (2022): 18–25.

<sup>14</sup> Riska Mariani Nasution, Zulian Effendi, and Hikayati Hikayati, “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara,” in *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, vol. 6, 2020, 80–85.

fokus penelitian tingkat stres pada pasien kanker payudara sedangkan penelitian penulis menggunakan metode pra-eksperimen One Group Pretest Posttest serta berfokus pada stres akademik mahasiswa.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Sarita Candra Merida dan rekan-rekannya pada tahun 2021 berjudul “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Kesejahteraan Mahasiswa Semester Akhir.*” Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh SEFT terhadap kesejahteraan mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai Z sebesar -2,950 dan tingkat signifikansi 0,003, yang mengindikasikan peningkatan dari pretest ke posttest. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi SEFT berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.<sup>15</sup>

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai metode intervensi, serta penerapan metode kuantitatif eksperimen. Sementara itu, perbedaan antara kedua penelitian tersebut terletak pada fokusnya; penelitian ini lebih memusatkan perhatian pada Kesejahteraan Mahasiswa Semester Akhir, sedangkan penelitian penulis berfokus pada stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila Putri Lubis dan Nurussakinah Daulay pada tahun 2024 berjudul “*Penerapan Konseling Kelompok Teknik SEFT untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa.*” Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *pre-test and post-test control group* dan bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik SEFT dalam menurunkan stres akademik siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis. Sebanyak 20

---

<sup>15</sup> Sarita Candra Merida et al., “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir,” *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2021, 133–42.

siswa terlibat sebagai responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai Z sebesar 3,180 dan tingkat signifikansi  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pengaruh SEFT dalam penelitian ini bersifat terbatas dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti waktu pelaksanaan, kesiapan peserta, serta implementasi materi psikoedukasi.<sup>16</sup>

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada metode yang digunakan penulis yaitu metode *kuasi-eksperimen* dengan *desain pre-test and post-test control group*. Sementara itu, perbedaan antara kedua penelitian tersebut pada sampelnya. Sample penulis menggunakan mahasiswa sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan siswa.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Rizki Maulana Hidayatullah dan Finanin Nur Indana pada tahun 2024 berjudul “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Penanganan Gangguan Neurotik*.” Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan *desain one group pretest-posttest*, dan bertujuan untuk menguji efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo. 126 siswi yang mengalami gangguan neurotik kategori sangat tinggi dijadikan subjek penelitian menggunakan teknik total sampling. Rata-rata skor pretest sebesar 53,54 menurun menjadi 43,29 pada *posttest*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi SEFT efektif sebagai intervensi untuk mengurangi gangguan neurotik dan mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan pesantren.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Salsabila Putri Lubis and Nurussakinah Daulay, “Penerapan Konseling Kelompok Teknik Seft Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Tarbiyah* 31, no. 2 (2025): 311–21.

<sup>17</sup> Rizki Maulana Hidayatullah and Finanin Nur Indana, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Penanganan Gangguan Neurotik,” *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2024): 19–31.

Adapun persamaan penelitian ini dan penelitian penulis terletak pada fokus pada pengurangan stres serta penggunaan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* sebagai intervensi. Perbedaannya pada metode yang digunakan, peneliti menggunakan metode Metode *quasy eksperimental* dan penelitian ini *pre eksperimen*.

## **B. Tinjauan Teori**

### 1. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

#### a. Pengertian Terapi SEFT

Terapi SEFT adalah sebuah metode baru yang terdapat dalam penerapan terapi Emotional Freedom Technique (EFT). Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan salah satu bentuk terapi non-invasif yang dilakukan dengan mengetuk titik-titik meridian tertentu pada tubuh menggunakan dua jari. Teknik ini bertujuan untuk mengaktifkan aliran energi tubuh guna membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan psikologis yang dialaminya, tanpa memerlukan penggunaan jarum. EFT berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan sistem energi yang terganggu, yang dapat memicu perubahan pada aspek kognitif, perilaku, serta emosi individu.

EFT termasuk dalam pendekatan psikologi energi, yakni cabang baru dalam psikologi yang menggabungkan teori dan prosedur berbasis sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi mental, emosional, dan perilaku. Ketidakseimbangan sistem energi diyakini berkontribusi terhadap munculnya gangguan emosional seperti stres, kecemasan, dan kesedihan, karena memengaruhi komposisi kimiawi dalam otak dan berdampak pada stabilitas emosional seseorang. Titik-titik meridian pada tubuh dimanfaatkan sebagai pusat energi dalam penerapan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Terapi ini bekerja dengan cara mengidentifikasi dan mengatasi gangguan atau ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh yang diyakini dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. EFT pertama kali dikembangkan oleh Gary Craig pada tahun 1997, yang merupakan adaptasi dari prinsip-prinsip akupunktur. Teknik ini awalnya diuji pada para veteran perang Vietnam yang mengalami

gangguan stres pasca-trauma (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD) sebagai bentuk intervensi alternatif dalam pemulihan kondisi emosional mereka.

Zainuddin pada tahun 2005 dengan menggabungkan unsur spiritual di dalamnya sehingga menjadi terapi SEFT. Zainuddin menggabungkan antara spiritual dengan energi psikologi serta menggunakan system energi tubuh untuk memulihkan pikiran, perasaan maupun tingkah laku dengan 3 tahap, yaitu : *The Set up, The Tune- in, The Tapping*. Pada terapi tentunya tidak memiliki efek samping, penerapan yang sederhana serta bersifat universal atau mengikuti latar belakang keyakinan individu.<sup>18</sup> Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah metode penyembuhan yang memanfaatkan ketukan jari secara sederhana pada titik-titik meridian tubuh. Terapi ini mengintegrasikan energi tubuh dengan kekuatan spiritual. Dengan demikian, SEFT tidak hanya berfungsi sebagai teknik penyembuhan, tetapi juga dapat memperkuat hubungan seseorang dengan Allah SWT. Energi dalam psikologi dan kekuatan spiritual menjadi dasar dari terapi SEFT. Dalam konteks psikologi energi, sistem energi tubuh digunakan untuk memodifikasi pikiran, emosi, dan perilaku individu. Gangguan pada energi tubuh dapat memengaruhi keseimbangan kimiawi otak, yang selanjutnya dapat mengubah keadaan emosi individu tersebut.<sup>19</sup>

Ahmad Faiz Zainuddin menyampaikan bahwa gangguan dan penyakit sering kali disebabkan oleh gangguan pada sistem energi tubuh. Stres akademik adalah salah satu contoh gangguan yang timbul karena gangguan pada sistem energi tubuh tersebut. Terapi SEFT difokuskan pada mengganti energi tubuh negatif menjadi positif. Oleh karena itu, gangguan-gangguan tersebut dapat

---

<sup>18</sup> Dian Anggraini and Auliya Safinatunnajah, "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review," *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 7, no. 1 (2021): 7–14.

<sup>19</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, "SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness," *Jakarta: Afzan Publishing*, 2012.

diminimalisir atau bahkan dihilangkan. Hal ini menjadikan terapi SEFT efektif dalam mengurangi stres akademik.<sup>20</sup>

b. Tujuan Terapi SEFT

Tujuan dari terapi SEFT adalah untuk membantu individu maupun kelompok dalam meredakan penderitaan mental dan fisik. Tujuan ini tercermin dalam motto “LOGOS” (*loving God, blessing to others, and self-improvement*) yang menyampaikan tiga hal penting, yaitu:

- 1) *Loving God* yaitu Individu harus mencintai penciptanya dengan melakukan aktivitas yang baik dan tidak bertentangan dengan norma yang ada.
- 2) *Blessing to Others* yaitu Ungkapan ini mengajak kita untuk peduli terhadap orang lain agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) *Self-Improvement* Ini berarti memperbaiki diri sendiri, mengingat setiap individu memiliki kelemahan dan kekurangan. Dengan melakukan refleksi ini, seseorang dapat lebih mawas diri dalam bertindak. Tujuan utama dari SEFT adalah membawa manusia menuju kehidupan yang damai dan sejahtera.

c. Efektivitas Terapi SEFT

Efektivitas terapi SEFT yang dikemukakan Zainuddin dalam Hidayah dkk memiliki lima hal yang perlu diutamakan, yaitu:

- 1) Keyakinan, Penerapan Teknik SEFT harus dilandasi oleh keyakinan kepada Allah SWT dan kasih sayang-Nya terhadap diri kita. Keyakinan terapis dan klien terhadap Allah SWT sebagai penyembuh yang Maha Kuasa akan meningkatkan efektivitas Teknik SEFT.
- 2) Khusyu, Dalam teknik SEFT, prinsip-prinsip tawasuf harus diikuti. Menurut KBBI, khusyu diartikan sebagai konsentrasi penuh, ketekunan, dan kerendahan hati. Selama terapi, terutama pada tahap set-up, perhatian harus

---

<sup>20</sup> Zainuddin.

difokuskan dan khuyuk saat berdoa kepada Sang Maha Penyembuh. Memanfaatkan doa dengan penuh keyakinan dan rendah hati. penyebab doa yang kurang terijabah adalah kurangnya khuyuk, di mana hati dan pikiran tidak sepenuhnya hadir. Oleh karena itu, saat berdoa, penting untuk menghilangkan gangguan pikiran dan memusatkan perhatian di kalimat kalimat yang di lisankan selama proses set-up.

- 3) Ikhlas, Dalam ajaran tasawuf, ikhlas mengarah pada konsep ridho, di mana seseorang dikatakan ridho ketika ia mampu menerima dengan sepenuh hati saat ini. Ridho ialah kepuasan dalam menerima apa yang diberikan oleh Allah SWT.
- 4) Pasrah, Pasrah dalam tasawuf berarti berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Dalam bahasa Arab, tawakkal berarti berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar. Tawakkal mencerminkan sikap pasrah seorang hamba kepada Allah SWT, disertai usaha serta ikhtiar agar mematuhi serta melaksanakan semua perintah-Nya.
- 5) Syukur, dalam konteks terapi SEFT, konsep syukur dalam ilmu tasawuf. Sesungguhnya, hakikat syukur bagi seorang hamba adalah ungkapan lisan serta pengakuan dari hati atas anugerah yang diberikan. oleh Allah SWT.

Aspek diatas harus diterapkan agar hasil yang diperoleh sesuai dengan harapan. Terapi SEFT dilakukan oleh setiap klien setelah mereka mendapatkan pelatihan mengenai teknik-teknik untuk melakukan terapi SEFT secara mandiri.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Nurul Hidayah et al., “Efektifitas Model Terapi Modalitas Dan Komplementer Seft Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasca Bencana Pada Remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi Di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 1 (2024): 5397–5404.

d. Langkah- Langkah *terapi spiritual Emotional Freedom Technique*

Langkah-langkah dalam melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) bertujuan untuk melancarkan aliran energi tubuh serta membebaskan individu dari emosi negatif yang menghambat keseimbangan psikologis.

- a. Tahap Set-Up, Langkah awal ini bertujuan untuk mengarahkan aliran energi tubuh secara tepat dengan cara menetralkan kondisi psychological reversal, yaitu bentuk resistensi psikologis berupa pikiran atau keyakinan negatif dari alam bawah sadar. Terdapat dua aktivitas utama dalam tahap ini. Pertama, klien diminta untuk mengucapkan afirmasi atau kalimat penyerahan diri dengan penuh kesungguhan, keikhlasan, dan kepasrahan sebanyak tiga kali. Dalam konteks spiritual, kalimat ini berupa doa yang menyatakan penerimaan terhadap masalah atau rasa sakit yang dirasakan, serta penyerahan kesembuhan kepada Tuhan. Kedua, sambil melafalkan afirmasi tersebut, klien melakukan stimulasi pada bagian tubuh tertentu, yakni menekan bagian dada kiri atas yang dikenal sebagai sore spot, atau mengetuk area karate chop menggunakan ujung jari. Contoh kalimat afirmasi yang umum digunakan adalah: “Ya Allah, meskipun saya merasa belum percaya diri, saya ikhlas menerima perasaan ini dan saya pasrahkan kepada-Mu.”
- b. Tahap Tune-In, Pada tahap ini, individu diarahkan untuk mengakses emosi negatif dengan cara memusatkan perhatian pada peristiwa tertentu yang memicu reaksi emosional, seperti ketakutan, kemarahan, atau kesedihan. Saat emosi tersebut muncul, klien disarankan untuk kembali melafalkan kalimat penerimaan dan kepasrahan, seperti “Ya Allah saya ikhlas... saya pasrah...” sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi emosionalnya.
- c. Tahap Tapping, Tapping dilakukan dengan mengetuk ringan titik-titik tertentu di tubuh menggunakan dua jari, sambil tetap berada dalam kondisi

tune-in. Titik-titik tersebut merupakan bagian dari jalur meridian energi utama dalam tubuh. Ketukan berulang pada titik ini dipercaya dapat menetralkan emosi negatif dan mengembalikan aliran energi tubuh ke kondisi yang seimbang.

Beberapa titik tapping yang digunakan dalam terapi *Spiritual emotional freedom technique* antara lain :

- 1) Crown – titik di bagian atas kepala,
- 2) Eyebrow – titik awal alis mata,
- 3) Side of the Eye – titik di atas tulang bagian samping mata.
- 4) Di bawah mata, sekitar 2 cm di bawah kelopak mata.
- 5) Di bawah hidung, tepat di antara hidung dan bibir atas.
- 6) Di dagu, tepat di antara dagu dan bagian bawah bibir.
- 7) Di tulang selangka, pada titik pertemuan tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama.
- 8) Di bawah lengan, sejajar dengan puting susu (pada pria) atau di bagian tengah tali bra (pada wanita)
- 9) Di bawah puting, sekitar 2,5 cm di bawah puting susu pria atau di batas bawah payudara wanita
- 10) Bagian dalam tangan, pada sisi yang bersebelahan dengan telapak tangan
- 11) Bagian luar tangan, sisi sebaliknya dari telapak tangan
- 12) Ibu jari, di sisi luar bawah kuku
- 13) Jari telunjuk, di sisi bawah luar kuku yang menghadap ke ibu jari
- 14) Jari tengah, di sisi bawah luar kuku yang menghadap ibu jari
- 15) Jari manis, di sisi bawah luar kuku yang menghadap ibu jari
- 16) Jari kelingking, di sisi bawah luar kuku yang menghadap ibu jari
- 17) Karate Chop Point, yaitu sisi samping telapak tangan yang biasa digunakan untuk memukul dalam seni bela diri karate.

18) Gamut Spot, yaitu titik di antara tulang jari manis dan jari kelingking.

Titik Gamut Spot, dilakukan prosedur tambahan yang dikenal dengan The 9 Gamut Procedure, yang terdiri dari sembilan gerakan yang bertujuan merangsang bagian otak tertentu. Prosedur ini meliputi: menutup mata, membuka mata, menggerakkan mata ke kanan bawah, ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam, bergumam selama tiga detik, menghitung 1 sampai 5, dan kembali bergumam selama tiga detik. Teknik ini memiliki kemiripan dengan metode Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) yang digunakan untuk menata ulang reaksi emosional terhadap pengalaman traumatis. Setelah menyelesaikan prosedur tersebut, peserta diinstruksikan untuk mengulangi tapping dari titik awal hingga Karate Chop Point, kemudian diakhiri dengan menarik napas panjang, menghembuskannya perlahan, dan mengucapkan rasa syukur, seperti mengucapkan "Alhamdulillah."

Aspek spiritual dalam SEFT tercermin melalui sikap penyerahan diri sepenuhnya kepada kekuasaan Allah SWT. Prinsip utama yang dianut adalah bahwa segala upaya dan ikhtiar tetap harus bergantung kepada kehendak Allah, karena tidak ada kekuatan maupun daya kecuali berasal dari-Nya. Dengan demikian, meskipun seseorang berusaha sebaik mungkin, hasil akhirnya tetap ditentukan oleh kehendak Tuhan.

e. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Islam*

Konsep penyembuhan emosional dalam perspektif Islam memiliki dasar yang kuat dan bersifat holistik. Al-Qur'an dan Hadis memberikan banyak petunjuk mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menekankan perlunya bersandar hanya kepada Allah dalam menghadapi berbagai permasalahan. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin dan kestabilan psikologis sejati dapat dicapai melalui hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah SWT. Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) mengadopsi prinsip ini dengan menggabungkan elemen dzikir, doa, serta afirmasi positif yang selaras dengan nilai-nilai keislaman.

Terapi SEFT dimulai dengan membantu klien menyadari dan mengenali emosi negatif yang sedang dialami, seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, atau trauma. Proses selanjutnya adalah melakukan teknik tapping pada titik-titik meridian di tubuh, seperti area dahi, bawah mata, dan dada, yang dilakukan bersamaan dengan pengucapan afirmasi positif yang bernuansa spiritual. Afirmasi tersebut biasanya mencakup ungkapan seperti: "Saya pasrah kepada Allah, saya ikhlas, saya yakin Allah akan menyembuhkan saya." Menurut Zainuddin dalam bukunya *Spiritual Emotional Freedom Technique*, aspek utama dari SEFT adalah spiritual surrender, yakni sikap kepasrahan sepenuhnya kepada Tuhan, yang diyakini dapat menenangkan pikiran serta menjadi pintu masuk bagi proses penyembuhan dari dalam diri. Dalam perspektif Islam, kekuatan utama SEFT terletak pada pendekatan spiritualnya yang menekankan kembali kepada prinsip tauhid atau pengesaan Allah SWT.

Kekuatan utama dalam penerapan terapi SEFT menurut perspektif Islam terletak pada pendekatannya yang berlandaskan tauhid, yakni keyakinan akan keesaan Allah dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam pengelolaan emosi. Melalui SEFT, individu diarahkan untuk menyadari bahwa setiap

peristiwa dalam hidup termasuk pengalaman yang menyakitkan merupakan bagian dari takdir Allah yang harus dihadapi dengan sikap sabar dan ikhlas. Pemahaman ini sejalan dengan kandungan QS. Al-Baqarah ayat 286 :

*Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap ujian atau tekanan emosional yang dialami seseorang tidak akan melebihi kemampuan dirinya. Dalam konteks terapi SEFT, keyakinan ini membantu individu untuk lebih menerima keadaan dengan lapang dada, melepaskan beban emosional secara spiritual, dan menemukan kekuatan dalam berserah diri kepada Allah. Proses penyembuhan pun menjadi lebih bermakna karena tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual antara hamba dan Tuhannya.

Dalam ranah praktik klinis dan psikoterapi berbasis Islam, teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) semakin banyak digunakan karena dianggap mampu memberikan hasil yang lebih cepat dan mendalam dalam mengatasi gangguan psikologis. Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan trauma emosional, terutama pada individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Menurut Zainuddin,<sup>22</sup> kombinasi antara teknik tapping dengan penggunaan doa-doa singkat atau afirmasi spiritual menghasilkan dampak yang lebih signifikan dibandingkan penggunaan teknik psikologis konvensional. Hal ini sejalan dengan pandangan Islam yang memandang proses penyembuhan tidak hanya mencakup aspek fisik dan emosional, tetapi juga dimensi ruhani. Aspek spiritual dalam SEFT tercermin melalui proses letting go atau

---

<sup>22</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, “SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness,” Jakarta: Afzan Publishing, 2012.

pengikhlasan, yang menjadi elemen penting dalam terapi ini. Saat seseorang melakukan tapping sambil mengucapkan afirmasi seperti “Saya ikhlas, saya maafkan, saya pasrah kepada Allah,” maka proses penyembuhan yang terjadi tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh ranah spiritual, yang mengarah pada ketenangan batin (nafs al-muthmainnah).

Dalam perspektif psikologi Islam, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dipandang sebagai salah satu bentuk tazkiyatun nafs atau proses penyucian jiwa. Praktik tapping yang disertai dengan doa dan afirmasi bernuansa spiritual diyakini dapat mempercepat proses taubat dan introspeksi diri, yang merupakan langkah penting dalam membebaskan diri dari emosi negatif seperti amarah, dendam, kecemasan, dan iri hati. Al-Ghazali dalam karya monumentalnya *Ihya’ ‘Ulumuddin* menyatakan bahwa hati yang suci adalah tempat turunnya cahaya Ilahi, sementara penyakit hati hanya dapat disembuhkan melalui dzikir dan perenungan mendalam.

SEFT berperan sebagai sarana penyembuhan emosional yang menyentuh sisi batiniah individu. Selain itu, SEFT juga dapat dikaitkan dengan praktik ruqyah syar’iyyah, yaitu metode penyembuhan yang dilakukan melalui bacaan-bacaan yang bersumber dari Al-Qur’an dan doa-doa Rasulullah SAW. Meskipun dalam praktiknya SEFT tidak secara eksplisit menggunakan ayat-ayat Al-Qur’an, afirmasi yang diucapkan tetap mencerminkan nilai-nilai keislaman yang menegaskan keesaan Allah dan bentuk pengharapan kepadanya. Misalnya, afirmasi seperti “Saya yakin Allah akan menyembuhkan saya” mencerminkan sikap tawakal dan husnuzhan (berbaik sangka) kepada Allah, yang merupakan ajaran penting dalam Islam.

## 2. Stres Akademik

### a. Pengertian Stres

Hawari menyatakan bahwa stres ialah reaksi terhadap fisik berkenaan masalah hidup yang dihadapi, dan ketika gangguan pada fungsi tubuh terjadi, itu disebut sebagai *distress*. Sementara depresi merupakan respons psikologis terhadap stresor yang dihadapi. Dalam banyak kasus, manusia biasanya dapat pulih dengan cepat dari dampak pengalaman stres. Manusia memiliki sumber daya dan energi penyesuaian diri yang baik untuk digunakan dan diisi ulang saat dibutuhkan.<sup>23</sup>

Priyoto mengemukakan stres dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan mental terhadap berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan, yang dapat menimbulkan kecemasan serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, stres juga dianggap sebagai respons tubuh terhadap tekanan atau beban psikososial, yang sering disebut sebagai *stressor*. Stres terjadi ketika tingkat beban melebihi kemampuan maksimum seseorang, sehingga menimbulkan reaksi dan tindakan yang sulit dikendalikan dengan cara yang sehat.<sup>24</sup>

Stres ialah respons tubuh yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan yang diberikan, yang mencakup respons fisiologis, psikologis, dan perilaku dari individu dalam berusaha untuk beradaptasi dan mengelola tekanan baik dari dalam maupun luar diri (*stressor*). Stres dapat berfungsi sebagai rangsangan untuk perubahan dan perkembangan dalam perkembangan.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Iis Marsithah, "Pengaruh Budaya Organisasi , Motivasi , Dan Stress Terhadap Kinerja Guru Di SD Inklusif Kabupaten Bireuen" 5, no. 3 (2024): 225–41,

<sup>24</sup> Wiwin Eva Nuvitasari, Susilaningsih Susilaningsih, and Agnis Sabat Kristiana, "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Stress Level Connected With Premenstrual Syndrome on Student in Islamic Vocational High School," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 2 (2020): 109–16.

<sup>25</sup> Laeli Ulfi Herawati, Nandhini Hudha Anggarasari, And Rikha Surtika Dewi, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pg Paud Umtas," *Inovasi Pendidikan Nusantara* 6, No. 1 (2025).

## b. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana adanya masalah akademik melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya, yang kemudian dapat memicu reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk mengatasi stres tersebut. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.<sup>26</sup>

Stres akademik adalah kondisi yang dialami individu akibat tekanan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka. Stres ini berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan, dan disebabkan oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas kuliah yang menumpuk, jadwal perkuliahan yang padat, serta keterlibatan dalam kegiatan organisasi atau kepanitiaan di unit kegiatan mahasiswa.<sup>27</sup> Stres akademik adalah tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang tidak sejalan dengan kemampuan individu. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik juga merasakan dampak pada aspek psikologis mereka.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Anetha Ferderika Juniasi and Arthur Huwae, "Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri?," *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 49–65, <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>.

<sup>27</sup> Arthur Fiqih and Vivi Ratnawati, "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri," *Semdikjar* 6, 2023, 755–65.

<sup>28</sup> Ali Uroidli et al., "Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson \*1," 2024, <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103>.

Stres akademik merupakan bentuk tekanan yang dialami mahasiswa dalam proses memahami dan mengembangkan pengetahuan yang telah dipelajarinya, terutama ketika harus menyesuaikan dengan keterbatasan waktu yang dimiliki. stres ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, maupun faktor eksternal seperti padatnya materi perkuliahan, tuntutan untuk meraih prestasi, tekanan sosial, serta harapan dari orang tua. Secara umum, stres akademik mencakup tekanan psikologis, fisik, dan perasaan cemas yang muncul akibat beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, terutama saat mahasiswa berada di rumah.<sup>29</sup>

Stres akademik adalah tekanan yang berlebihan yang dialami individu akibat banyaknya tugas, ketakutan akan kegagalan, serta interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. individu harus menguasai pengetahuan, ditambah dengan ketidakmampuan untuk mencapainya, juga berkontribusi terhadap stres ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi yang tidak nyaman yang disebabkan oleh persepsi individu terhadap tuntutan akademis yang dihadapi.<sup>30</sup>

### c. Aspek Aspek Stres Akademik

Aspek aspek stress akademik menurut Gadzella tahun (1994) terdapat lima aspek yaitu:

1. Reaksi fisiologi, Reaksi ini meliputi respon fisiologi yang di akibatkan oleh stres, kemudian menurun pada Kesehatan tubuh yang dapat memberikan

---

<sup>29</sup> Raditya Kurniawan Djoar and Anastasia Putu Martha Anggarani, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (2024): 52–59.

<sup>30</sup> Livia Safira and Maria Theresia Sri Hartati, "Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2021): 125–36.

dampak seperti : sakit kepala, pola hidup yang menurun, sakit perut dan berkeringat.

2. Reaksi Emosional / Afektif, Reaksi ini meliputi munculnya emosi negatif, kekeselisahan, sering merasa takut, merasa ragu ragu, kepercayaan diri menurun, sedih, kecemasan, tertekan, mudah emosi, dan merasa tidak memiliki potensi.
3. Reaksi perilaku, Reaksi ini meliputi munculnya perilaku negatif seperti : sering menutup diri, mudah menangis, prokrastinasi dan perilaku pelarian (*escapism*).
4. Reaksi penilaian kognitif, Reaksi ini mencakup kesulitan dalam memfokuskan diri (*lack of attention*) pada proses pembelajaran serta kecenderungan dalam memberikan penilaian negatif kepada diri sendiri, individu sering merasa ambigu, sulit fokus, pelupa, timbulnya perilaku yang tidak biasa serta turunnya performan dalam segi akademik.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Deline Atfanti Putri and Doddy Hendro Wibowo, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Siswa Sma 'X,'" *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 3, No. 11 (2024): 3177–88.

d. Faktor faktor Stres Akademik

Menurut Gadzella dalam Aryani, ada 3 faktor yang memengaruhi stres akademik antara lain:

1. Faktor keluarga, Faktor keluarga juga berperan dalam memengaruhi stres akademik seseorang. Apabila situasi belajar terganggu akibat masalah keluarga, individu cenderung mengalami stres.
2. Faktor sekolah/ perguruan tinggi, Faktor ini terkait dengan tekanan akademik, yang mencakup pengaruh lingkungan akademik serta tekanan dari teman sebaya. Hal ini melibatkan konflik, persaingan, serta penerimaan atau penolakan dalam hubungan persahabatan di dunia akademis.
3. Faktor lingkungan fisik, Faktor ini berhubungan dengan kenyamanan atau ketidaknyamanan kondisi lingkungan individu, yang dapat memengaruhi cara individu dalam memahami materi pembelajaran.<sup>32</sup>

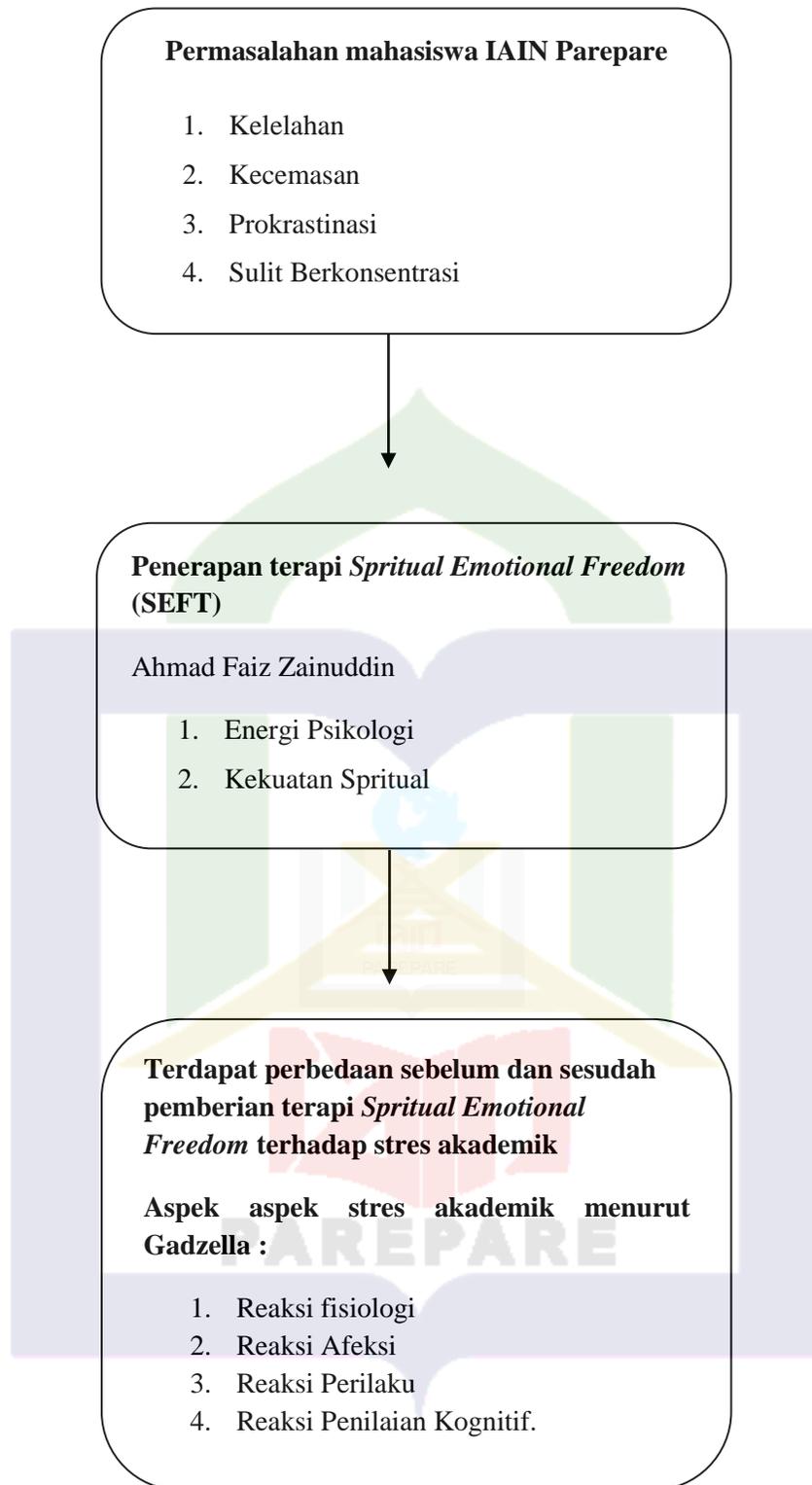
---

<sup>32</sup> Deline Atfanti Putri And Doddy Hendro Wibowo, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Siswa Sma 'X,'" *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 3, No. 11 (2024): 3177–88.

### C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah diagram yang menggambarkan proses penelitian yang saling terkait antara teori dan faktor-faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Objek penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Parepare yang mengalami stres akademik, yang ditandai dengan kelelahan berlebih, kecemasan, prokrastinasi, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Mengukur stres akademik mahasiswa, peneliti menggunakan teori stres akademik oleh Gadzella yaitu aspek aspek stres akademik antara lain : reaksi fisiologi, reaksi emosional / afeksi, reaksi, reaksi perilaku, dan reaksi penilaian kognitif. Sehingga pada penanganan yang dilakukan untuk menangani permasalahan yang dialami mahasiswa perlu adanya terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah metode penyembuhan yang memanfaatkan ketukan jari sederhana pada titik-titik meridian tubuh, menggabungkan energi tubuh dan kekuatan spiritual. Metode ini dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dan berfokus pada pembebasan dari kondisi spiritual dan emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Terapi SEFT efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa IAIN Parepare.



Gambar 1. Kerangka Pikir

#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang harus di uji kebenarannya secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan terhadap apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis merupakan keterangan yang bersifat sementara dari hubungan fenomena fenomena yang kompleks.<sup>33</sup> Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H<sub>0</sub> : *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* tidak efektif dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare

H<sub>a</sub> : *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare



---

<sup>33</sup> Dodiet Aditya Setyawan, "Hipotesis," *Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta 2* (2014).

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen ini berdasarkan karena peneliti ini ingin mengukur terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare. Menurut Sugiyono, penelitian eksperiment diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.<sup>34</sup>

Pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif desain atau rancangan "*Quasi Experimental Pre-test Post-test with Control Group Design*" dengan eksperimen yang diberikan adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk menurunkan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare. Untuk mengetahui apakah ada perubahan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Hal ini dilakukan dengan *Pre-test* (01) pada subjek, langsung diberikan perlakuan (P) dan setelahnya diberikan *Post-test* (02).<sup>35</sup> Pada penelitian eksperiment ini, peneliti melakukan perlakuan dan mengukur hasil (efek) perlakuannya. Pengukuran dilakukan 2 kali yaitu sebelum perlakuan (*pre*) dan setelah perlakuan (*pos*). Pelatihan ini dilakukan sebanyak 8, dimana peneliti terlebih dahulu memberikan terapi SEFT pada (hari pertama) selanjutnya pemberian terapi dilakukan secara mandiri dengan pelaksanaan 1 kali dalam sehari.

---

<sup>34</sup> Dr Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D," 2013.

<sup>35</sup> Ramadhanti And Purwoko, "Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di Smpn 29 Gresik Bidang Akademik."

Tabel 3.1. Jenis Penelitian

*Pre-Post With Control Group Design*

Pre test	Perlakuan	Post test
O <sup>1</sup>	X	O <sup>2</sup>
O <sup>3</sup>	-	O <sup>4</sup>

Ket :

X = Perlakuan pada kelompok Eksperimen (*treatment*).

O<sup>1</sup>= Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelompok eksperimen.

O<sup>2</sup>= Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelompok eksperimen.

O<sup>3</sup>= Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelompok control.

O<sup>4</sup>= Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelompok control.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang akan diterapkan yaitu :

### 1. *Pre- test*

Sebelum dilakukan pemberian terapi pada mahasiswa yang memenuhi kriteria, peneliti terlebih dahulu memberikan *Pre- test* yang dilakukan pada 5 Mei 2025 dengan menyebarkan kuesioner dari skala stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan standar pembagian kategori Saifuddin Azwar yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Selanjutnya mahasiswa yang berada pada kategori tinggi selanjutnya akan diberikan perlakuan.

### 2. *Treatment* / perlakuan

Terapi dilakukan selama 8 kali oleh subjek penelitian, di mana pada hari pertama 6 Mei 2025, peneliti mengadakan sesi terapi secara langsung yang dibawakan oleh Adnan Achiruddin Saleh, M.Psi. sebagai terapis berpengalaman. Sesi pertama ini dimaksudkan sebagai tahap pengenalan sekaligus pelatihan intensif untuk

memastikan setiap subjek memahami dan dapat menerapkan prosedur SEFT secara mandiri. Setelah itu, terapi dilanjutkan secara mandiri oleh subjek di rumah masing-masing selama 7 hari berturut-turut dengan pelaksanaan satu kali dalam sehari, khususnya setelah shalat Magrib. Untuk memastikan konsistensi pelaksanaan, peneliti mengontrol dan memantau kemajuan terapi melalui grup WhatsApp yang dibuat khusus, tempat subjek diminta mengisi buku kontrol harian serta mengirimkan laporan singkat setiap kali selesai melakukan terapi. Seluruh proses terapi dilaksanakan berdasarkan modul terapi SEFT yang telah disusun secara sistematis oleh peneliti dan dilampirkan dalam skripsi.

Modul ini berisi panduan teknis berupa instruksi langkah demi langkah mulai dari tahap *The Set-Up* (penyusunan afirmasi dan penguatan spiritual), *The Tune-In* (penyelarasan diri dengan permasalahan emosional atau tekanan akademik yang dirasakan), hingga *The Tapping* (ketukan jari pada titik-titik meridian tubuh yang berkaitan dengan emosi negatif). Modul ini disusun dengan mempertimbangkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (1994), yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Dengan mengacu pada modul tersebut, terapi SEFT tidak hanya menjadi sarana penyembuhan spiritual dan emosional, tetapi juga sebagai pendekatan intervensi psikologis yang komprehensif, terstruktur, dan dapat di implementasikan secara mandiri oleh mahasiswa.

### 3. *Post- test*

Kegiatan *Post-test* dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025 setelah subjek penelitian menerapkan terapi SEFT selama 8 hari berturut-turut. Pelaksanaan *Post-test* ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan tingkat stres akademik yang signifikan setelah diberikan perlakuan terapi SEFT, dibandingkan dengan kondisi awal yang diukur pada saat *Pre-test*. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama, yaitu skala stres akademik berdasarkan teori Gadzella, sehingga perubahan yang terjadi dapat diidentifikasi pada masing-masing aspek stres, seperti reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif.

### **C. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Adapun lokasi ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu, sebagai berikut :

#### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri Parepare, tepatnya di Jl. Amal Bhakti No. 8, Bukit Harapan, Kecamatan Soreang, Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Penentuan lokasi ini berdasarkan pertimbangan bahwa tempat tersebut merupakan awal mula penulis menemukan permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta sangat memungkinkan untuk melaksanakan proses penelitian secara efektif. Kegiatan utama seperti sesi terapi awal dilaksanakan di Ruang Laboratorium Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, yang telah disediakan dan difungsikan sebagai ruang praktik konseling mahasiswa.

#### **2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu Penelitian ini dilakukan dalam waktu 1 bulan lamanya pada tanggal 18 Maret 2025 sampai tanggal 18 April 2025.

### **D. Populasi dan sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan ditarik kesimpulannya.<sup>36</sup> Pada penelitian ini populasinya adalah mahasiswa IAIN Parepare.

---

<sup>36</sup> Muhammad Makbul, "Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian," 2021.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah mahasiswa aktif IAIN Parepare Tahun 2024**

Fakultas	Jumlah
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	521
Fakultas Syariah dan Hukum Islam	192
Fakultas Tarbiyah	412
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah	202
<b>Total</b>	<b>1.327</b>

*Sumber data : sisfo IAIN Parepare tahun 2024*

## 2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari populasi yang diambil menjadi sumber data melalui metode eksklusif, sehingga data tersebut dapat mewakili holistik populasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono, yang menyatakan bahwa sampel mencerminkan sejumlah ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>37</sup>

Penelitian ini menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah suatu teknik dalam penentuan sampel dengan cara peneliti memiliki pertimbangan tertentu dalam untuk memilih sampel. Dengan demikian, pengambilan sampelnya dilakukan secara acak. Pertimbangan dalam penelitian ini ialah responden yang mempunyai kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi berdasarkan *pre test* dari skala stres akademik.
2. Mahasiswa tingkat akhir.
3. Usia 20 sampai 22 tahun.

<sup>37</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D."

4. Mahasiswa program studi bimbingan konseling islam.
5. Bersedia menjadi sampel penelitian.

Azwar menyatakan bahwa tujuan kategorisasi ialah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur.<sup>38</sup> Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil kategori skala yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.3**

**Standar pembagian kategori**

KRITERIA	KETERANGAN
$X < M - 1 \text{ SD}$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	Tinggi

Saifuddin Azwar (2012).

### **E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengelohan Data**

#### 1) Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan aspek utama pada penelitian dikarenakan peneliti menggunakan berbagai metode untuk menyatukan informasi yang diperlukan. Tujuan dari pengumpulan data itu sendiri adalah agar mendapatkan bahan, fakta, dan keterangan yang dapat diandalkan. Dalam proses pengumpulan data, sebaiknya digunakan berbagai metode untuk informasi yang diperoleh sesuai dengan yang diinginkan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih mudah.<sup>39</sup> Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ini berdasarkan metode berikut :

<sup>38</sup> Saifuddin Azwar, "Penyusunan Skala Psikologi (II)," *Pustaka Pelajar*, 2012.

<sup>39</sup> Eri Barlian, "Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif," 2016.

a. Angket / kuesioner

Kuesioner merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, di mana responden diminta untuk menjawab sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun oleh peneliti. Metode ini merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab.<sup>40</sup> data dikumpulkan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, perspsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Dalam hal ini peneliti menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu 5,4,3,2,1 untuk pertanyaan positif (*favorable*) dan 1,2,3,4,5 untuk pertanyaan negatif (*unfavorable*).

**Tabel 3.4 Skor Skala Likert**

<b>Pilihan jawaban</b>	<b>Skor favorable</b>	<b>Skor unfavorable</b>
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju )	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS ( Sangat Tidak Setuju	1	5

Berdasarkan dari teori gadzella menjelaskan bahwa stres akademik terdiri dari aspek yaitu Reaksi fisiologi, reaksi emosional, reaksi perilaku dan penilaian kognitif, adapun tabel blue print dari aspek stres akademik yaitu :

---

<sup>40</sup> Barlian.

Tabel 3.5

## Blue print stres akademik sebelum uji valid

No	Aspek / dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Reaksi Fisiologi	1. Sakit kepala	1,15,49	17,46,50	6
		2. Berkeringat	2,18,27	13,29	5
		3. Sakit perut	9,21,34,41	4,7,11,44	8
		4. Sulit bernafas	5,28,48	16,39,47	6
2.	Reaksi Emosional	1. Cemas	3,45	22,36	4
		2. Tertekan	30,35	6,20	4
3.	Reaksi Perilaku	1. Pemarah	10,33	14,24	4
		2. Menutup diri	25,38,43	8,23,37,32	7
4.	Reaksi Penilaian Kognitif	1. Ambigu	12,26,54	31,40,53	6
		2. Pelupa	42,51	19,52	4
<b>Jumlah</b>			27	27	54

## Blue print stres akademik setelah uji valid

No	Aspek / dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Reaksi Fisiologi	5. Sakit kepala	1,15,49	50	4
		6. Berkeringat	2,18,27		3
		7. Sakit perut	9,	7,44	3
		8. Sulit bernafas	5,28	47	3
2.	Reaksi Emosional	3. Cemas	3,45	22	3
		4. Tertekan	30	6,20	3
3.	Reaksi Perilaku	3. Pemarah	10		1
		4. Menutup diri		8,37	2

4. Reaksi Penilaian Kognitif	3. Ambigu	12	1
	4. Pelupa	51	1
<b>Jumlah</b>		15	9
			24

#### b. Modul Terapi SEFT

Modul terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang digunakan dalam penelitian ini disusun sebagai panduan praktis dan sistematis bagi subjek untuk menjalankan terapi secara mandiri. Modul ini berisi tahapan-tahapan utama dalam pelaksanaan SEFT, yakni *The Set-Up* (penyusunan afirmasi dan doa), *The Tune-In* (proses menyadari dan menghubungkan diri dengan permasalahan yang dirasakan), dan *The Tapping* (ketukan jari pada titik-titik meridian energi tubuh). Selain memuat instruksi teknis, modul ini juga dilengkapi dengan penguatan nilai-nilai spiritual seperti keikhlasan, kesyukuran, dan kepasrahan kepada Allah SWT, sesuai dengan prinsip dasar SEFT yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual. Penyusunan modul ini mengacu pada aspek-aspek stres akademik berdasarkan teori Gadzella, yaitu reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif, sehingga pelaksanaan terapi lebih terfokus pada permasalahan aktual yang dialami mahasiswa. Modul ini diberikan secara cetak kepada setiap subjek pada hari pertama terapi dan digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan terapi mandiri selama tujuh hari berikutnya.

#### 2) Pengolahan data

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini. adalah penggunaan aplikasi *Statistical Products And Services Solutions* ( *SPSS* ) merupakan salah program statistik lainnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan langkah dalam mengevaluasi item dari suatu instrumen. Tujuan dari uji validitas adalah untuk menilai keakuratan instrumen yang digunakan dalam penelitian. Dalam menguji kelayakan suatu item, uji signifikan koefisien korelasi biasanya dilakukan pada tingkat 0,05, di mana jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, maka item pernyataan dalam angket dianggap berkorelasi signifikan dengan skor keseluruhan yang diperoleh, sehingga item tersebut dapat dinyatakan valid.

**Tabel 3.6**

<b>Hasil Uji Coba validitas</b>				
<b>Variabel</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>keterangan</b>
<b>Stres Akademik</b>	1	0,437	0,396	Valid
	2	0,628	0,396	Valid
	3	0,522	0,396	Valid
	4	0,344	0,396	Invalid
	5	0,527	0,396	Valid
	6	0,613	0,396	Valid
	7	0,548	0,396	Valid
	8	0,574	0,396	Valid
	9	0,443	0,396	Valid
	10	0,421	0,396	Valid
	11	0,299	0,396	Invalid
	12	0,417	0,396	Valid
	13	0,108	0,396	Invalid
	14	0,383	0,396	Invalid
	15	0,591	0,396	Valid
	16	0,092	0,396	Invalid
	17	0,105	0,396	Invalid
	18	0,638	0,396	Valid
	19	0,390	0,396	Invalid
	20	0,454	0,396	Valid
	21	0,391	0,396	Invalid
	22	0,422	0,396	Valid
	23	0,385	0,396	Invalid

24	0,090	0,396	Invalid
25	0,092	0,396	Invalid
26	0,316	0,396	Invalid
27	0,730	0,396	Valid
28	0,505	0,396	Valid
29	0,181	0,396	Invalid
30	0,534	0,396	Valid
31	0,013	0,396	Invalid
32	0,313	0,396	Invalid
33	0,132	0,396	Invalid
34	0,352	0,396	Invalid
35	0,266	0,396	Invalid
36	0,254	0,396	Invalid
37	0,514	0,396	Valid
38	0,354	0,396	Invalid
39	0,008	0,396	Invalid
40	0,305	0,396	Invalid
41	0,065	0,396	Invalid
42	0,105	0,396	Invalid
43	0,169	0,396	Invalid
44	0,635	0,396	Valid
45	0,428	0,396	Valid
46	0,319	0,396	Invalid
47	0,559	0,396	Valid
48	0,281	0,396	Invalid
49	0,700	0,396	Valid
50	0,525	0,396	Valid
51	0,430	0,396	Valid
52	0,122	0,396	Invalid
53	0,233	0,396	Invalid
54	0,361	0,396	Invalid

*Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24*

Instrumen ini diuji coba pada Mahasiswa Iain Parepare dengan jumlah responden 25 orang, sehingga  $r$  tabel yaitu 0,396 dengan nilai signifikansi 5%. Item dinyatakan valid jika nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 54 item yang di uji, 24 item valid dan 30 item yang dinyatakan invalid.

b. Uji Reabilitas

Uji Reliabilitas instrumen penelitian merupakan langkah krusial untuk menilai sejauh mana item pertanyaan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Jika hasil pengujian menunjukkan konsistensi dan kestabilan yang tinggi, maka instrumen tersebut dapat diakui memiliki reliabilitas yang baik. Uji ini bertujuan agar memastikan bahwa alat ukur tersebut stabil dan konsisten dalam menghasilkan data. Dalam penelitian ini, kami menerapkan teknik *Cronbach's Alpha* untuk menguji reliabilitas. Pengujian ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa instrumen yang telah dirancang efektif dalam mengukur variabel dan menghasilkan data yang valid. Proses perhitungan ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24. Berikut hasil Uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha* :

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Coba Reliabilitas**

<b>Reliability Statistics</b>	
<b><i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>N of Items</b>
<b>0,869</b>	<b>54</b>

*Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24*

c. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang diperuntukkan untuk menentukan apakah data kita mengikuti distribusi normal. Data yang berdistribusi normal berarti memiliki sebaran yang dapat dianggap mewakili populasi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *uji Shapiro-Wilk*. Alasan pemilihan ini adalah karena *Shapiro-Wilk* lebih efektif untuk pengujian dengan sampel yang lebih kecil dibandingkan dengan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Pengambilan kesimpulan hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka dikatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka dikatakan data berdistribusi tidak normal.

#### d. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan sehingga harus diujikan kebenarannya secara empiris. Sebelum dilakukan uji hipotesis, pastikan terlebih dahulu bahwa data sudah berdistribusi normal dan juga homogen. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan software Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 24 yaitu teknik: *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t-Test*. Uji *paired sample t-test* merupakan metode uji hipotesis dengan sampel yang berpasangan atau dengan dua mean berpasangan untuk menguji dua sampel berpasangan tersebut mempunyai nilai rata-rata yang berbeda secara signifikan dengan sampel yang sama. Metode ini digunakan untuk mengetahui keberhasilan suatu perlakuan yang diberikan dari perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Pengambilan keputusan  $H_0$  dan  $H_a$  diterima atau ditolak pada uji ini sebagai berikut :

1. Jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  dan nilai signifikan (Asymp.Sig)  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
2. Jika  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  dan nilai signifikan (Asymp.Sig)  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

*Uji Independent Sample t-Test* merupakan metode statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok sampel yang bersifat independen atau tidak saling berhubungan. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok tersebut. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji *Independent Sample t-Test* didasarkan pada nilai signifikansi (sig), dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed)  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  di tolak

#### e. Uji N Gain Skor

Setelah dilakukan uji wilcoxon dan hasil dari uji tersebut signifikan, maka untuk melihat seberapa besar pengaruh atau sumbangan efektifnya terapi SEFT digunakan uji N Gain skor. N gain skor bertujuan untuk mengetahui besaran

sumbangan efektivitas suatu intervensi dalam penelitian one group pretest dan *post test* desain. Uji N-Gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih antara *pre test* dan *post test*.

## F. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan objek, sifat, dan atribut serta nilai dari individu atau kegiatan yang memiliki berbagai variasi satu sama lain, yang ditentukan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari dan diambil kesimpulan.<sup>41</sup>

### 1. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas (*Independent*) dalam penelitian ini adalah Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik *non-farmakologis* yang menggabungkan sistem energi tubuh (energy medicine) dengan spiritualitas melalui ketukan dititik merdian pada tubuh. Terapi SEFT ini memfokuskan pada pengulangan kata atau kalimat dengan ritme yang teratur, disertai pasrah kepada Allah SWT. Individu yang berdoa dengan ketenangan, diliputi hati yang senantiasa ikhlas dan membuatnya merasa lebih tenang.

### 2. Variabel terikat ( *dependent* )

Variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah stres akademik. Stres Akademik adalah beban psikologis yang muncul akibat penilaian individu terhadap situasi di lingkungan pendidikan. Tekanan ini dapat memicu reaksi negatif, seperti respons fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang tidak menyenangkan. Stres akademik akan diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun sendiri oleh peneliti kemudian di validasi oleh Dosen pembimbing sekaligus *Professional Judgment* untuk

---

<sup>41</sup> Purwanto, "Variabel Dalam Penelitian Pendidikan."

menilai item-item berdasarkan aspek aspek stres akademik, yaitu: Reaksi Fisiologis, Reaksi Afektif, Reaksi Perilaku, dan Reaksi Kognitif yang dikemukakan oleh Gadzella.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Institut Agama Islam Negeri Kota Parepare, fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah pada Mahasiswa IAIN. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan memberikan *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta pemberian treatment pada kelompok eksperimen. Variabel yang digunakan yaitu : Variabel X Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan variabel Y atau terikat adalah Stres Akademik. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 mahasiswa.

1. Deskripsi Hasil Penelitian
  - a. Identitas Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar kuesioner pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam. Adapun karakteristik responden sebagai berikut :

**Tabel 3.8**

#### Identitas Subjek

Inisial	Usia	Program Studi
NR	21 tahun	Bimbingan Konseling Islam
WY	22 tahun	Bimbingan Konseling Islam
FM	22 tahun	Bimbingan Konseling Islam
TD	21 tahun	Bimbingan Konseling Islam
YN	21 tahun	Bimbingan Konseling Islam

Berdasarkan tabel 3.8 diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang masuk dalam karakteristik responden yaitu berjumlah 5 orang.

**Tabel 3.9**  
**Identitas Responden**

Indetifikasi Subjek	Frekuensi
Jumlah Mahasiswa yang masuk dalam kriteria	30 Mahasiswa

Berdasarkan tabel 3.8 diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang masuk dalam kriteria responden yaitu berjumlah 30 orang.

Adapun kategorisasi tingkat dari Stres akademik sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
**Kategorisasi tingkat Stres Akademik**

Kategorisasi	Jumlah
Rendah	5
Sedang	14
Tinggi	11

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat stres Akademik rendah sebanyak 5 orang, mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang yaitu sebanyak 14 orang, dan mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi sebanyak 11 orang. Mahasiswa yang memiliki kategori tinggi akan dibagi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 4.2**  
**Kategori Kelompok Subjek Penelitian**

Kelompok	Jumlah
Eksperimen	5
Kontrol	5
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dengan jumlah 5 orang mahasiswa dan kelompok kontrol dengan jumlah 5 orang mahasiswa BKI. Adapun yang masuk dalam kelompok

eksperimen adalah mahasiswa BKI yang sukarela atau bersedia mengikuti Terapi Spiritual Emotiona Freedom Technique, jadi, di simpulkan bahwa subjek penelitian sebanyak 10 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria inklusi

b. Deskripsi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

*Pre-Test* merupakan tahap awal sebelum dilakukan Terapi SEFT dengan membagikan Kuesioner pada subjek. Kuesioner dibagikan pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol untuk mendapatkan hasil nilai *Pre-Test* yang akan dibandingkan nantinya dengan hasil nilai *Post-Test* kedua kelompok. Berdasarkan hasil *Pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.3**  
**Hasil Deskripsi Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Eksperimen</b>	5	61	117	79,20	23,221
<b>Kontrol</b>	5	38	73	58,20	14,923
<b>Valid N (listwise)</b>	5				

*Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24*

Dari tabel 4.3 diperoleh hasil mean *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 79,20. Rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen termaksud dalam kategori sedang. Sedangkan hasil mean *pretest* pada kelompok kontrol yaitu 58,20. Rata rata pada kelompok kontrol termaksud dalam kategori rendah.

c. Deskripsi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

*Posttest* yang merupakan tahap akhir sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dengan membagikan kuesioner pada subjek. Kuesioner dibagikan pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mendapatkan

hasil nilai *posttest* kedua kelompok. Berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Hasil Deskripsi Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Eksperimen</b>	5	78	100	89,80	8,899
<b>Kontrol</b>	5	79	120	97,80	15,659
<b>Valid N (listwise)</b>	5				

*Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24*

Dari tabel 4.4 diperoleh hasil mean *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 89,80 Rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen termaksud dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil mean *pretest* pada kelompok kontrol yaitu 97.80 Rata rata pada kelompok kontrol termaksud dalam kategori tinggi.

## 2. Pengujian Prasyarat Analisis Data

### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan agar dapat mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data yang digunakan adalah data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data ini di uji menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Pengujian data tersebut dikatakan normal apabila :

Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal

Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal

Data dari Uji Normalitas dengan menggunakan bantuan spss versi 24 untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat pada tabel dibawah :

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Normalitas**

<b>Tests of Normality</b>						
	<b>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></b>			<b>Shapiro-Wilk</b>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>Pretest A (Eksperimen)</b>	0,299	5	0,163	0,886	5	0,336
<b>Posttest A (Eksperimen)</b>	0,157	5	,200*	0,969	5	0,867
<b>Pretest B (Kontrol)</b>	0,300	5	0,159	0,829	5	0,137
<b>Posttest B (Kontrol)</b>	0,146	5	,200*	0,987	5	0,968

*Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24*

tabel diatas dapat dilihat bahwa suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( sig./p-value > 0,05) dari perhitungan analisis SPSS dapat dilihat bahwa :

- 1) *Pre-test* kelompok eksperimen
  - a. *Kolmogorov smirnov* p-value = 0,163 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal
  - b. *Shapiro Wilk* p-value = 0,336 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal
- 2) *Post-test* kelompok eksperimen
  - a. *Kolmogorov smirnov* p- value = 0,200 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal
  - b. *Shapiro Wilk* p-value = 0,867 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal
- 3) *Pre-test* kelompok kontrol
  - a. *Kolmogorov smirnov* p-value = 0,159 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal

- b. *Shapiro Wilk* p-value = 0,137 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal
- 1) *Post-test* kelompok kontrol
- a. *Kolmogorov smirnov* p-value = 0,200 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal
- b. *Shapiro Wilk* p-value = 0,968 > 0,05 maka  $H_a$  diterima sehingga data berdistribusi normal.
- c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui sama atau tidaknya data dari hasil *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kriteria pengujian yang dapat dikatakan homogenitas apabila data signifikansinya > 0,05. Pada penelitian ini menggunakan Uji *One Way Anova* dalam menghitung uji homogenitas dengan membandingkan dua varians dalam bantuan SPSS versi 24.

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Homogenitas**

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<b>nilai</b>	Based on Mean	0,979	1	8	0,351
	Based on Median	0,998	1	8	0,347
	Based on Median and with adjusted df	0,998	1	6,078	0,356
	Based on trimmed mean	1,011	1	8	0,344

*Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24*

Berdasarkan tabel 4.6 hasil dari uji homogenitas, diketahui rata rata dari sig. Dari *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,351 maka dapat disimpulkan bahwa varians data *Post-test* kelompok eskperimen dan kelompok kontrol mempunyai varians yang sama atau homogen karena 0,351 > 0,05.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sifatnya merupakan dugaan sementara. Pengujian dilakukan dengan uji statistik parametrik sebagai berikut:

#### a. Uji beda *Pret-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut dilakukan untuk mengetahui hasil data dari pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang juga bertujuan untuk menjawab hipotesis. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) dan Hipotesis nol ( $H_0$ ). Penjabarannya sebagai berikut :

- a) Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ), Menyatakan bahwa Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique berpengaruh dalam menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN parepare.
- b) Hipotesis Nol ( $H_0$ ), Menyatakan bahwa Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique tidak berpengaruh dalam menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN parepare.

Pengujian tersebut dilakukan menggunakan Uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24. Adapun kriteria pengujian, yaitu nilai sig.(2 tailed) < dari 0,05. Berikut Hasil dari ngujian *Paired Sample t-Test* :

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Paired Sample t-Test**

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean						
				Lower	Upper				
<b>Pair 1</b>	Pretest_Eksperimen	- 23,405	10,467	-60,661	-2,539	-	4	0,039	
	Posttet_Eksperimen	31,600				3,019			
<b>Pair 2</b>	Pretest_Kontrol -	- 28,936	12,941	-54,529	17,329	-	4	0,224	
	Posttest_Kontrol	18,600				1,437			

Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24

Pada Tabel 4.6 menunjukkan hasil *Paired Samples Test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,039, yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *Pre-test* dan *Post-test*. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan stres akademik mahasiswa.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,224, yang lebih besar dari 0,05 ( $0,224 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pre-test* dan *Post-test* pada kelompok kontrol, sehingga tidak ada pengaruh signifikan pada kelompok yang tidak diberi perlakuan SEFT. Berdasarkan hasil uji statistik, nilai signifikansi pada kelompok eksperimen lebih kecil dari 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ), maka Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima dan Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa IAIN Parepare.

### b. Uji beda kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui hasil dari data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian tersebut dilakukan menggunakan Uji *Independent Sample t-Test* dengan bantuan aplikasi spss versi 24. Adapun, kriteria pengujian yaitu apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, Berikut hasil uji data:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji *Independent Sample t-Test***

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
<b>nilai</b>	Equal variances assumed	0,979	0,351	-0,993	8	0,350	-8,000	8,055	-26,574	10,574
	Equal variances not assumed			-0,993	6,340	0,357	-8,000	8,055	-27,456	11,456

Sumber : Data diolah peneliti melalui SPSS Versi 24

Pada Tabel 4.8 menunjukkan hasil *Independent Samples Test Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Test Post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,350 untuk asumsi varian yang sama (equal variances assumed). Nilai ini lebih besar dari 0,05 ( $0,350 > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

### c. Uji N Gain Skor

Uji N Gain skor didapatkan dari rumus Archambault berikut :

$$\text{Skor Post-test} - \text{Skor Pre-test}$$

N Gain =

$$\frac{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pre-test}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pre-test}}$$

Untuk menginterpretasikan tingkat efektivitas dari nilai gain tersebut adalah dengan menggunakan kriteria seperti yang dipaparkan oleh Hake. (Hake, 1999) Kriteria pembagian skor gani bisa dilihat pada tabel 4.9 berikut :

**Tabel 4.9**

#### Kategorisasi N Gain Score

Kategori tafsiran efektivitas N Gain Score	
Persentase	Tafsiran
<40%	Tidak Efektif
40-55%	Kurang Efektif
56-75%	Cukup Efektif
>76%	Efektif

Sumber : Hakke,RR (1999)

**Tabel 5.1**

#### Hasil Uji N Gain Skor Pre-test dan Post-test

subjek	Pretest	Posttest	Post-Pre	S.ideal-Pretest	N Gain Skor	N Gain Persen
1	38	100	62	62	1	100
2	67	84	17	33	0,52	52
3	73	78	5	27	0,19	19
4	47	96	49	53	0,92	92
5	66	91	25	34	0,74	74
6	61	104	43	39	1,1	110
7	67	79	12	33	0,36	36
8	65	98	33	35	0,94	94
9	86	120	34	14	2,43	243

10	117	88	-29	-17	1,71	171
mean	68,7	93,8	25,1	31,3	0,991	99,1

Berdasarkan dari hasil penelitian uji N Gain Score menunjukkan bahwa nilai rata rata (mean) pada *pretest* 68,7 dan nilai Gain Skor sebesar 0,991 atau 99,1% Termaksud dalam kategori efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dapat menurunkan Stres Akademik Mahasiswa pada subjek penelitian di IAIN parepare.

## B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui mengetahui Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa Iain Parepare. Subjek pada penelitian ini sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket dan modul sedangkan skala Stres Akademik yang digunakan skala yang langsung dibuat oleh peliti melalui teori Stres Akademik dari Gadzella. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, dengan tahap pertama bertujuan untuk mengukur tingkat Stres Akademik (*pretest*) mahasiswa melalui pemberian angket. Selanjutnya pada tahapan kedua dilakukan penerapan perlakuan (*treatment*) menggunakan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique yang telah ditentukan. Pada tahapan terakhir dilakukan pengukuran Stres Akademik (*posttest*) melalui pemberian angket.

Berdasarkan hasil eksperimen menunjukkan bahwa para subjek mengalami stres akademik dalam proses perkuliahan. Diketahui bahwa Mahasiswa yag memiliki stres akademik tinggi yang sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Skor tertinggi tingkat stres dari subjek sebesar 91 dimana menunjukkan tingkat stres akademik yang sangat tinggi. Penurunan jumlah skor serta kategori yang paling signifikan adalah subjek FA yang mengalami penurunan tingkat stres akademik dari kategori tingkat stres tinggi ke tingkat stres rendah yaitu jumlah skor 117 menjadi 88 setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dapat dilihat pada skor hasil *pretest* dan *posttest* yang mana nilai *pretest* > nilai *posttest*.

Sejalan dengan temuan yang diperoleh selama proses eksperimen, diketahui bahwa masing-masing dari lima subjek dalam kelompok eksperimen mengungkapkan permasalahan akademik yang mencerminkan bentuk-bentuk reaksi terhadap stres akademik yang berbeda. Pengungkapan ini terjadi pada saat sesi awal terapi SEFT, di mana subjek diminta untuk menuliskan dan menyampaikan isu atau tekanan utama yang mereka alami dalam kehidupan akademik. Hal ini penting untuk proses tune-in, yaitu tahap dalam terapi SEFT di mana subjek menyadari dan menghadirkan secara emosional masalah yang sedang dihadapi, sebelum kemudian direspons dengan afirmasi positif dan ketukan (tapping) pada titik-titik energi tubuh.

Subjek NR mengungkapkan bahwa ia mengalami rasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, khususnya tugas akhir. Ketidakpercayaan diri ini menunjukkan reaksi emosional yang bersifat negatif, seperti perasaan ragu, takut gagal, serta persepsi rendah terhadap kemampuan diri. Menurut Gadzella (1994), reaksi seperti ini masuk dalam kategori reaksi afektif atau emosional, yang mencakup kecemasan, kesedihan, dan keraguan berlebihan. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri juga berhubungan dengan penilaian kognitif negatif terhadap diri sendiri, di mana individu merasa tidak cukup mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

Subjek WY menyampaikan permasalahan utama yang ia hadapi adalah rasa takut yang mendalam terhadap kegagalan. Ketakutan ini tidak hanya muncul ketika ia hendak menghadapi ujian atau menyusun skripsi, tetapi juga menghantui aktivitas sehari-hari seperti mengikuti kuliah atau berbicara di depan dosen. Ketakutan berlebihan ini mengindikasikan tekanan emosional yang kronis, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kecenderungan menghindar, serta pola tidur yang tidak teratur. Reaksi WY mencerminkan kombinasi antara aspek emosional dan fisiologis dari stres akademik, karena rasa takut yang intens seringkali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan ketegangan otot.

Sementara itu, subjek FM mengungkapkan bahwa ia merasa sangat takut untuk mengikuti proses bimbingan skripsi. Ketakutan ini membuatnya sering kali menunda jadwal bimbingan dan merasa tidak sanggup menghadapi komentar atau koreksi dari dosen pembimbing. Reaksi ini dapat dikategorikan sebagai reaksi perilaku berupa prokrastinasi (menunda-nunda pekerjaan), serta munculnya kecemasan sosial yang intens. Dalam konteks teori Gadzella, ini termasuk dalam reaksi perilaku dan penilaian kognitif yang negatif terhadap pengalaman akademik.

Subjek TD juga mengalami kesulitan serupa. Ia mengaku merasakan ketakutan dan tekanan luar biasa saat harus bertemu dengan dosen pembimbing skripsi. Bahkan, hanya mendengar namanya disebut atau melihat pesan dari dosen pembimbing saja sudah cukup membuatnya cemas dan berkeringat dingin. Reaksi ini merupakan perpaduan antara respon fisiologis (seperti gejala psikosomatis) dan emosional yang ekstrem. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami tidak hanya memengaruhi pikiran dan emosi, tetapi juga tubuh secara nyata.

Terakhir, subjek YN menyampaikan bahwa ia merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya karena kehilangan motivasi dan semangat. Ia merasa idenya tidak cukup baik, tidak tahu harus mulai dari mana, dan semakin hari semakin tertekan oleh tenggat waktu yang mendekat. Reaksi ini dapat dikategorikan dalam aspek penilaian kognitif, di mana mahasiswa memiliki penilaian negatif terhadap kapabilitasnya, serta mengalami hambatan dalam mengambil keputusan akademik yang produktif. Kelima subjek ini menunjukkan bahwa stres akademik yang mereka alami mencakup keseluruhan aspek stres menurut teori Gadzella, yaitu reaksi fisiologis (gejala tubuh seperti sakit kepala dan sulit tidur), emosional (kecemasan, kesedihan, takut), perilaku (prokrastinasi, menghindar), serta penilaian kognitif (keraguan, menurunnya konsentrasi, dan persepsi negatif terhadap diri sendiri). Oleh karena itu, intervensi terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menjadi sangat relevan karena mampu menjangkau keempat dimensi tersebut.

Hasil tersebut diperkuat oleh hasil uji statistik. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,039, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, dan terapi SEFT memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan stres akademik. Selain itu, hasil uji N-Gain Score menunjukkan tingkat efektivitas yang sangat tinggi dengan nilai 0,991 (99,1%), yang mengindikasikan bahwa terapi SEFT sangat efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Penelitian yang dilakukan oleh Sarita Candra Merida bahwa setelah melakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* efektif dalam menurunkan stres yang dialami mahasiswa<sup>42</sup>. Dimana responden merasa Lebih terasa tenang, rasa cemas sedikit hilang dan menjadi bersemangat dan pasrah untuk mengerjakan skripsi. Terapi SEFT dapat membangkitkan harapan rasa percaya diri serta meningkatkan motivasi yang dimiliki mahasiswa.

Melalui tahapan *The Set-Up*, *The Tune-In*, dan *The Tapping*, terapi SEFT mengajarkan subjek untuk menyadari masalah secara sadar dan spiritual, kemudian menghadapinya dengan afirmasi dan ketukan pada titik-titik energi tubuh. Efek terapi ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga fisiologis, sebagaimana dibuktikan dalam beberapa penelitian sebelumnya bahwa SEFT dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur. Dalam penelitian ini, terapi SEFT diberikan selama delapan hari, dengan sesi pertama dipandu langsung oleh seorang terapis dan sesi selanjutnya dilakukan secara mandiri oleh subjek dengan panduan dari modul yang telah disusun peneliti.

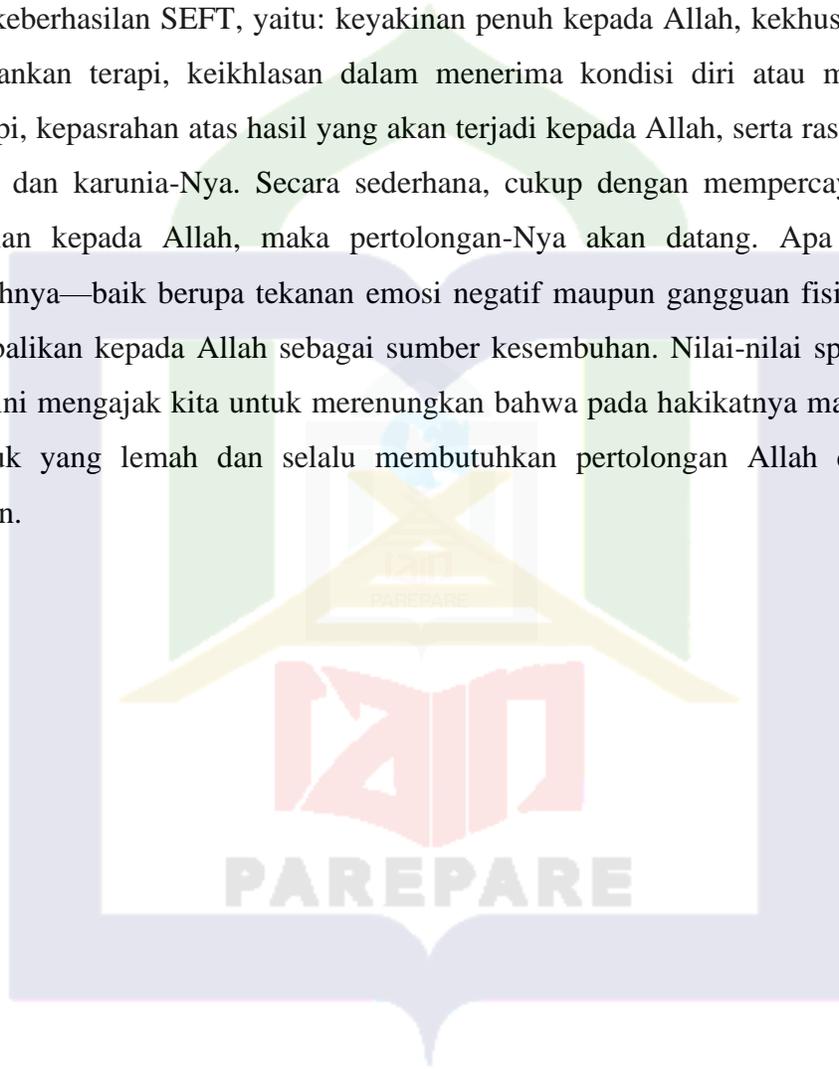
SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik dalam penyembuhan yang menggabungkan energi psikologi dengan doa dan unsur spiritualitas. Energi psikologi ini adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan

---

<sup>42</sup> Sarita Candra Merida et al., "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir," *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 2021, 133–42.

teknik berdasarkan pada konsep sistem energi tubuh untuk merekonstruksi kondisi pada pikiran, emosi maupun perilaku seseorang.

Peran aspek spiritual dalam terapi SEFT sangat berkontribusi terhadap keberhasilan proses penyembuhan. Terdapat sekitar lima prinsip utama yang menjadi kunci keberhasilan SEFT, yaitu: keyakinan penuh kepada Allah, kekhusyukan dalam menjalankan terapi, keikhlasan dalam menerima kondisi diri atau masalah yang dihadapi, kepasrahan atas hasil yang akan terjadi kepada Allah, serta rasa syukur atas rahmat dan karunia-Nya. Secara sederhana, cukup dengan mempercayakan segala persoalan kepada Allah, maka pertolongan-Nya akan datang. Apa pun bentuk masalahnya—baik berupa tekanan emosi negatif maupun gangguan fisik hendaknya dikembalikan kepada Allah sebagai sumber kesembuhan. Nilai-nilai spiritual dalam SEFT ini mengajak kita untuk merenungkan bahwa pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang lemah dan selalu membutuhkan pertolongan Allah dalam setiap keadaan.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom technique* dalam menurunkan Stres Akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan uji *Paired Samples t-Test* yang menunjukkan (Sig. 2-tailed) sebesar 0,039, yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. hal juga tersebut dibuktikan melalui uji N Gain Score yang menunjukkan tafsiran efektivitas mean efektif dengan nilai sebesar 99,1%. Dengan demikian hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima. Artinya, terapi *Spiritual Emotional Freedom technique* mampu dalam menurunkan Stres Akademik mahasiswa.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat dirumuskan beberapa saran peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa IAIN Parepare, diharapkan khususnya yang berada di tingkat akhir, dapat terus memotivasi diri, menyusun strategi belajar yang efektif, mengendalikan emosi, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Mahasiswa perlu memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan mental, termasuk dengan memanfaatkan teknik seperti terapi SEFT sebagai salah satu alternatif dalam mengelola stres akademik yang dihadapi selama proses penyelesaian studi.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan penelitian serupa di masa mendatang dapat dilakukan dengan jumlah subjek yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan generalisabel. Selain itu, disarankan agar peneliti berikutnya mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas terapi SEFT dengan mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, motivasi belajar, atau kualitas hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 7-14.
- Anika, Y., & Wiryansyah, O. A. (2024). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Status Mental Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1926-1934.
- Aseta, P., & Indriani, F. (2024). Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca: Effectiveness Of Seft Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) And Dhikr Against Level Decline Anxiety Of D3 Internal Nursing Program Students Facing Osca. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02), 313-321.
- Assa'diy, A. A., & Nahdah, P. A. (2024). Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(8), 18-23.
- Barlian, E. (2016). Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59.
- Hidayah, N., Florensa, F., Seprian, D., Nisma, N., & Fathudin, Y. (2024). Efektifitas Model Terapi Modalitas dan Komplementer Seft terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasca Bencana Pada Remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5397-5404.
- Mahayoni, N. M. S. (2020). Penggunaan aplikasi zoom meeting pada pembelajaran agama hindu di masa pandemi. *Jurnal Widya Sastra Pendidikan Agama Hindu*, 3(1), 47-53.
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 133-142.
- Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati, H. (2020, August). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 80-85).

- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6(115), 196-215.
- Putri, D. A., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Siswa Sma "X". *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(11), 3177-3188.
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 70-78.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 125-132.
- Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 125-132.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Zainuddin, A. F. (2012). SEFT for healing, success, happiness, greatness. *Jakarta: Afzan Publishing*.

- Alam, Rama Rajasa Ferlanda, Djunizar Djamaludin, Eka Trismiyana, and M Arifki Zainaro. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kabupaten Lampung Tengah." *Malahayati Nursing Journal* 7, no. 3 (2025): 1009–23.
- Aseta, Pandu, and Frida Indriani. "Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca: Effectiveness Of Seft Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) And Dhikr Against Level Decline Anxiety Of D3 Internal Nursing Program Students Facing Osca." *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12, no. 02 (2024): 313–21.
- Azwar, Saifuddin. "Penyusunan Skala Psikologi (II)." *Pustaka Pelajar*, 2012.
- Fiqih, Arthur, and Vivi Ratnawati. "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri." *Semdikjar* 6, 2023, 755–65.
- Herawati, Laeli Ulfi, Nandhini Hudha Anggarasari, and Rikha Surtika Dewi. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pg Paud Umtas." *Inovasi Pendidikan Nusantara* 6, no. 1 (2025).
- Juniasi, Anetha Ferderika, and Arthur Huwae. "Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri?" *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>.
- Marsithah, Iis. "Pengaruh Budaya Organisasi , Motivasi , Dan Stress Terhadap Kinerja Guru Di SD Inklusif Kabupaten Bireuen" 5, no. 3 (2024): 225–41. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i3.17467>.
- Nuvtasari, Wiwin Eva, Susilaningsih Susilaningsih, and Agnis Sabat Kristiana. "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Stress Level Connected With Premenstrual Syndrome on Student in Islamic Vocational High School." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 2 (2020): 109–16.
- Putri, Deline Atfanti, and Doddy Hendro Wibowo. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Siswa Sma 'X.'" *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 3, no. 11 (2024): 3177–88.
- Ramadhanti, Zafira, And Budi Purwoko. "Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di Smpn 29 Gresik Bidang Akademik," n.d.
- Safira, Livia, and Maria Theresia Sri Hartati. "Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2021): 125–36.

- Sugiyono, Dr. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D," 2013.
- Sulistiawati, Devi, and Kartinah Kartinah. "Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Wisma Andong Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta." *Jurnal Ners* 9, no. 1 (2025): 179–83.
- Uroidli, Ali, Syahrul Prayoga, Siti Khorriyatul Khotimah UIN Sunan Ampel Surabaya, and Ali Uroidli UIN Sunan Ampel Surabaya. "Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson \*1," 2024. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103>.
- Nurazizah, K. L. (2022). Efektivitas Konseling Qur'ani Dengan Teknik Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas Viii A Di Mts Negeri 4 Cilacap.



# LAMPIRAN



## LAMPIRAN 1 : SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
NOMOR : B-3373/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

- Menimbang
- Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
  - Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
  - Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
  - Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
  - Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
  - Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
  - Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
  - Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan :
- Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
  - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3373 Tahun 2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan :
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
  - Menunjuk saudara: **Muhammad Haramain, M.Sos.I.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :  
 Nama Mahasiswa : ANDI DELLA ANGGRINI LARAS  
 NIM : 2120203870232055  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
 Judul Penelitian : TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREDOM TECHNIQUE UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
- Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
  - Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
  - Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare  
Pada tanggal 01 Oktober 2024

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.  
NIP 196412311992031045

## LAMPIRAN 2 : SURAT IZIN PELAKSANAAN PENELITIAN DARI KAMPUS



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
 Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404  
 PO Box 909 Parepare 9110, website : [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id) email: [mail.iainpare.ac.id](mailto:mail.iainpare.ac.id)

---

Nomor : B-780/In.39/PP.00.9/PPs.05/03/2025 18 Maret 2025  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare  
 Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare  
 di  
 KOTA PAREPARE

*Assalamu Alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: ANDI DELLA ANGGRINI LARAS
Tempat/Tgl. Lahir	: PAREPARE, 05 September 2002
NIM	: 2120203870232055
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: BTN PEPABRI BLOK E 8 NO.24 KEC. UJUNG KOTA PAREPARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA IAIN PAREPARE**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 18 Maret 2025 sampai dengan tanggal 18 April 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu Alaikum Wr. Wb.*

Dekan,  
  
 Dr. A. Nurkidam, M.Hum.  
 NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

---

Page : 1 of 1, Copyright©afs 2015-2025 - (safitri) Dicetak pada Tgl : 18 Mar 2025 Jam : 13:45:17

### LAMPIRAN 3 : SURAT IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN DARI DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

		SRN IP0000198
<b>PEMERINTAH KOTA PAREPARE</b> <b>DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU</b> <i>Jl. Bandar Madam No. 1 Telp (0421) 23594 Faxmille (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpmsp@pareparekota.go.id</i>		
<b>REKOMENDASI PENELITIAN</b> <b>Nomor : 198/IP/DPM-PTSP/3/2025</b>		
Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian. 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.		
Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :		
<b>M E N G I Z I N K A N</b>		
KEPADA NAMA	: <b>ANDI DELLA ANGRINI LARAS</b>	
UNIVERSITAS/ LEMBAGA	: <b>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE</b>	
Jurusan	: <b>BIMBINGAN KONSELING ISLAM</b>	
ALAMAT	: <b>BTN PEPABRI BLOK E8 NO. 24 KOTA PAREPARE</b>	
UNTUK	: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :	
	JUDUL PENELITIAN : <b>TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA IAIN PAREPARE</b>	
	LOKASI PENELITIAN : <b>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE</b>	
	LAMA PENELITIAN : <b>21 Maret 2025 s.d 18 April 2025</b>	
	a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan	
	Dikeluarkan di: <b>Parepare</b> Pada Tanggal : <b>21 Maret 2025</b>	
	<b>KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE</b>	
	 <b>Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM</b> Pembina Tk. 1 (IV/b) NIP. 19741013 200604 2 019	
<b>Biaya : Rp. 0.00</b>		

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik



## LAMPIRAN 4 : SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 9110, website : [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id) email: [mail.iainpare.ac.id](mailto:mail.iainpare.ac.id)

**SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI**

Nomor: B-1160/In.39/PP.00.9/FUAD.03/05/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.  
NIP : 196412311992031045  
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b  
Jabatan : Dekan  
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare  
menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :  
Nama : ANDI DELLA ANGRINI LARAS  
NIM : 2120203870232055  
Alamat : BTN PEPABRI BLOK E 8 NO.24 KEC. UJUNG KOTA PAREPARE  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Semester : VIII (Delapan)  
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 26 Mei 2025

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.

NIP 196412311992031045

**LAMPIRAN 5 : SURAT INFORMED COSSENT (lembar persetujuan responden).**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RUBINAH NUR HUMAEPAH

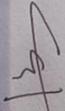
Semester : 3

No. Wa :

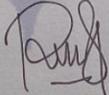
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "*Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare*" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

Peneliti	Fasilitator
	
<u>Andi Della Anggrini Laras</u> 2120203870232055	<u>Adnan Achiruddin Saleh</u> 2020088701

Yang menyetujui,

  
Rubinah Nur Humaezah

**LEMBAR PERSETUJUAN****( Informed Consent )**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NURAIN

Semester : 8

No. Wa : 081 244 011 772

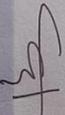
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "*Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare*" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

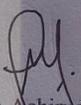
- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

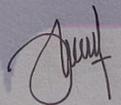
Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055

  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,

  
\_\_\_\_\_

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : JULIANA

Semester : 8

No. Wa : 0895800597232

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

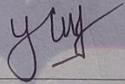
Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055

  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,

  
\_\_\_\_\_

## LEMBAR PERSETUJUAN

( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fikram Marwanid

Semester : 8

No. Wa : 0884 0650 8277

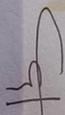
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "*Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare*" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Angrini Laras  
2120203870232055

  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,

  
Fikram Marwanid

## LEMBAR PERSETUJUAN

( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andi Fatima

Semester : 8

No. Wa : 027 863 405 195

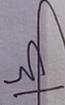
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,



**LEMBAR PERSETUJUAN**  
( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Takdir

Semester : 8

No. Wa : 089 622 836 927

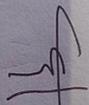
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

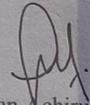
- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

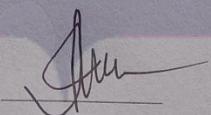
Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055

  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,



## LEMBAR PERSETUJUAN

( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Wahyuni*Semester : *0*No. Wa : *0878 4236 9600*

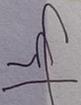
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

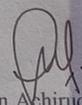
- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

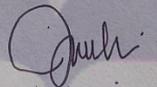
Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055

  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,

  
Wahyuni

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rheina putri Mulyana  
Semester : 8  
No. Wa : 0857 5672 8452

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

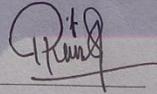
Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055

  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,



**LEMBAR PERSETUJUAN****( Informed Consent )**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Muhammad Paehon Laky*

Semester : 8

No. Wa : 0896 1862 8772

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi Spritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

Peneliti

Fasilitator

*[Signature]*  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055

*[Signature]*  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,

**PAREPARE**

*[Signature]*

## LEMBAR PERSETUJUAN

( Informed Consent )

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SRI ASTIYO

Semester : 8

No. Wa : 0821 5822 8159

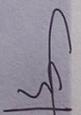
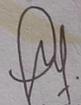
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "**Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Iain Parepare**" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

27 April 2025

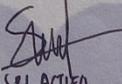
Peneliti

Fasilitator

  
Andi Della Anggrini Laras  
2120203870232055  
Adnan Achiruddin Saleh  
2020088701

Yang menyetujui,

PAREPARE

  
SRI ASTIYO

**LAMPIRAN 6 : KUESIONER PENELITIAN**

	<p><b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b>  <b>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE</b>  <b>FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH</b>  <b>Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421)</b>  <b>21307</b></p>
<p><b>INSTRUMEN PENELITIAN</b></p>	

NAMA : ANDI DELLA ANGGRINI LARAS

NIM : 2120203870232055

FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JUDUL : TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE  
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA  
IAIN PAREPARE

**KUESIONER PENELITIAN**

*Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Dalam rangka penyusunan proposal skripsi pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare maka saya :

Nama : Andi Della Anggrini Laras

Nim : 2120203870232055

Judul : Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Stres Akademik

Mahasiswa Iain Parepare

Besar Harapan saya Saudara (i) bersedia memberikan tanggapan pernyataan dalam kuesioner dengan sebenar-benarnya, saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

## I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Semester :

## II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon dibaca dengan sebaik-baiknya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
2. Semua pernyataan yang ada dijawab dengan 1 jawaban
3. Berilah tanda ceklis ( ) pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan anda pada kolom yang telah disediakan, dengan keterangan sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	PERNYATAAN	SS	S	N	TS
1.	Saya merasa sakit kepala ketika mengerjakan tugas yang sulit dari dosen.				
2.	Saya berkeringat ketika menghadapi ujian di kelas				
3.	Ketika nilai ujian diterbitkan, saya merasa cemas karena takut mendapatkan hasil yang buruk.				

4.	Saya merasa sehat ketika mengikuti kegiatan di kampus karena dapat berinteraksi dengan teman-teman dan beraktivitas di luar ruangan.				
5.	Saya merasa kesulitan bernapas saat sedang ujian.				
6.	Meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan, saya tetap bisa santai dan tidak terburu-buru menyelesaikannya.				
7.	Saya sangat santai mengikuti diskusi di kelas karena sudah mempersiapkan materi dengan baik.				
8.	Saya merasa lebih terbuka dengan kritik konstruktif dari dosen untuk meningkatkan kualitas tugas akhirnya.				
9.	Ketika ujian berlangsung saya tiba tiba merasa sakit perut.				
10.	Saya menjadi pemarah ketika seseorang menyuruh saya saat sedang sibuk mengerjakan tugas kuliah.				
11.	Setelah tidur yang cukup saya merasa segar dan siap mengikuti ujian				
12.	Saya merasa ambigu ketika mengerjakan tugas yang besar				
13.	Meskipun mengikuti ujian tengah semester yang penuh tekanan, saya tetap tenang dan tidak berkeringat				
14.	Saya tetap tenang ketika menghadapi pertanyaan yang diberikan oleh dosen				
15.	Saya merasa sakit kepala menghadapi tekanan dari orang tua yang mengharapkan hasil terbaik dari saya.				
16.	Saat selesai mengerjakan tugas saya bernafas dengan legah.				
17.	Setelah berjam-jam menghadapi tugas yang menumpuk, kepala saya tidak terasa sakit				
18.	Setelah mengikuti ujian yang sangat sulit, saya berkeringat dingin memikirkan hasil yang akan didapat				
19.	Saya selalu mengingat tujuan saya meskipun stres dengan banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan				
20.	Saya merasa nyaman dengan jadwal kuliah yang teratur				
21.	Saya merasa sakit perut setelah begadang mengerjakan tugas				

22.	Meskipun tugas menumpuk, saya merasa tidak cemas karena sudah mengatur waktu dengan baik.				
23.	Saya selalu terbuka menerima pendapat teman teman pada saat perkuliahan.				
24.	Saya tidak mudah marah ketika banyak tugas yang harus diselesaikan.				
25.	Saya menutup diri dari teman teman saya ketika merasa stres.				
26.	Saya ambigu ketika memilih mengerjakan tugas atau membantu orang tua.				
27.	Saya berkeringat ketika mempresentasikan tugas di dosen.				
28.	Saya sulit bernapas ketika menghadapi deadline yang mendekat.				
29.	Saya merasa segar ketika dosen menjelaskan materi yang menarik.				
30.	Saya merasa tertekan karena mengejar IPK yang tinggi.				
31.	Saya selalu tegas dalam memilih pendapat orang lain.				
32.	Saya mulai membuka diri menerima kritikan dan saran dari orang lain.				
33.	Saya menjadi pemarah ketika orang lain mengganggu konsentrasi ketika belajar.				
34.	Stres karena tugas yang belum selesai membuat perut saya sakit				
35.	Saya merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi orang lain.				
36.	Saat mengerjakan proyek kelompok yang besar saya tetap merasa rileks				
37.	Saya membuka diri ketika sedang berinteraksi bersama teman-teman dan dosen				
38.	Saya mulai menutup diri ketika mendapatkan nilai ujian yang rendah				
39.	Setelah menyelesaikan presentasi yang sangat menegangkan saya mulai bernafas lega.				
40.	Meskipun banyak masalah yang datang, saya tetap tegas menghadapi tantangan.				
41.	Meskipun banyak distraksi di sekitar, saya tetap tegas dalam menjaga fokus untuk belajar demi ujian yang akan datang.				
42.	Setelah mengerjakan tugas yang menumpuk saya menjadi pelupa				

43.	Setelah mengerjakan tugas yang menumpuk, saya jadi pelupa.				
44.	Saat tenggat waktu skripsi semakin dekat, saya tetap merasa stabil dan tidak mengalami sakit perut.				
45.	Saya merasa cemas karena beban kuliah yang semakin menumpuk dan tidak tahu harus mulai dari mana.				
46.	Kepala saya terasa ringat ketika memikirkan masa depan				
47.	Saya tidak sulit bernafas ketika banyak orang yang berisik.				
48.	Saya sulit bernafas ketika banyak orang yang berisik.				
49.	Saya mulai sakit kepala ketika memikirkan beban tugas yang berat dari dosen.				
50.	Saya tidak mengalami sakit kepala ketika mengejar deadline tugas				
51.	Karena stres dengan banyaknya pekerjaan, saya menjadi pelupa, bahkan lupa tugas yang sudah diberi deadline.				
52.	Saya selalu mengingat nasehat yang diberikan oleh dosen.				
53.	Saya selalu tegas dalam mengambil keputusan.				
54.	Masa depan yang tidak pasti membuat saya merasa ambigu.				

Mengetahui,

Pembimbing utama-,



Muhammad Haramain, M.Sos.I.

19840312 201503 1 003

## LAMPIRAN 7 : TABULASI DATA

### 1. Tabulasi Data Penentuan Skor untuk Untuk Menentukan Sample Penelitian

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	TOTAL	KETERANGAN
1	1	2	2	4	4	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	5	4	2	5	2	1	1	5	4	57	RENDAH
2	3	4	1	5	5	5	4	5	5	3	2	3	3	3	2	5	3	4	5	5	5	3	4	4	91	TINGGI
3	3	4	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	5	1	1	4	3	4	3	4	3	70	SEDANG
4	1	4	1	1	4	5	3	5	1	1	5	4	2	3	4	5	3	3	5	5	4	5	5	5	84	SEDANG
5	3	4	1	1	3	5	3	5	1	1	2	1	5	3	1	5	5	2	5	5	3	3	4	5	76	SEDANG
6	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	79	SEDANG
7	2	4	3	2	4	5	4	5	4	4	4	2	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	2	90	TINGGI
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	RENDAH
9	1	4	1	1	5	3	5	3	5	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	SEDANG
10	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	64	RENDAH
11	3	4	3	3	5	5	3	4	5	2	5	2	2	3	3	5	4	4	5	5	5	3	4	3	90	TINGGI
12	4	3	2	5	4	4	5	5	5	1	3	4	4	5	3	5	1	4	3	5	4	4	3	1	87	SEDANG
13	1	2	1	1	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	95	TINGGI
14	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	63	RENDAH
15	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	82	SEDANG
16	3	5	4	3	5	4	4	4	5	2	3	5	1	4	3	4	3	5	3	5	4	3	4	3	89	TINGGI
17	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	SEDANG
18	3	1	1	3	3	3	3	3	5	5	4	3	3	2	2	5	3	2	4	5	4	3	4	4	80	SEDANG
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	98	TINGGI
20	2	3	2	3	5	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	74	SEDANG
21	2	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	85	SEDANG
22	5	5	1	4	4	5	5	3	2	5	1	5	5	5	5	2	2	2	4	4	3	4	4	1	89	TINGGI
23	3	4	5	5	4	4	3	4	2	4	4	2	1	1	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	89	TINGGI
24	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	87	SEDANG
25	3	2	2	3	3	4	3	4	3	2	5	1	5	3	2	5	2	2	4	5	3	1	5	4	76	SEDANG
26	3	4	1	5	5	5	4	5	5	3	2	3	3	3	2	5	3	4	5	5	3	4	4	4	91	TINGGI
27	3	4	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	5	1	1	4	3	4	3	4	3	70	SEDANG
28	1	4	1	1	4	5	3	5	5	1	5	4	2	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	92	TINGGI
29	3	4	1	1	3	5	3	5	1	1	2	1	5	3	1	1	5	1	5	3	1	1	2	5	63	RENDAH
30	3	4	1	1	3	5	3	5	5	1	5	1	5	3	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	90	TINGGI

### 2. Tabulasi Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL
NURAIN	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	38
Yuliana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	3	4	3	5	3	1	3	2	2	47
Fatima	2	2	1	4	1	5	5	3	1	2	1	1	5	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	66
Wahyuni	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	67
Takdir	2	3	2	3	4	4	5	3	2	3	2	3	5	4	4	3	3	4	2	3	2	2	4	1	73

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL
Astrifo		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	117
Rubi		1	4	1	3	2	4	2	1	1	4	5	1	5	2	5	4	4	2	2	2	3	3	3	67
Fikram		2	2	2	3	4	3	5	2	2	2	1	4	5	3	2	4	2	4	2	2	4	2	1	65
Rhevina		2	2	2	3	2	2	3	5	3	2	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	61
Raehan		4	4	4	3	5	4	5	4	2	4	5	4	4	1	4	2	4	4	4	3	4	3	4	86

### 3. Tabulasi Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL	
Nurain	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
Yuliana	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	84
Fatima	2	4	2	4	4	4	5	5	1	2	2	4	5	5	2	2	4	4	2	4	5	1	3	2	78	
wahyuni	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
Takdir	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	2	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	91	

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL	
Astrifo		4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	104
Rubi		3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	79
Fikram		4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	98
Rhevina		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	120
Raehan		4	3	4	5	4	4	4	4	2	3	4	4	5	2	4	2	5	4	4	4	4	3	4	2	88

### 4. Tabulasi Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	Pretest A (Eksperimen)	0,299	5	0,163	0,886	5	0,336
	Posttest A (Eksperimen)	0,157	5	,200	0,969	5	0,867
	Pretest B (Kontrol)	0,300	5	0,159	0,829	5	0,137
	Posttest B (Kontrol)	0,146	5	,200	0,987	5	0,968

### 5. Tabulasi Hasil Uji Homogen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,869	54

### 6. Tabulasi Hasil Uji Paired sample t-Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Eks - Posttet_Eks	-31,600	23,405	10,467	-60,661	-2,539	-3,019	4	0,039
Pair 2	Pretest_Kont - Posttest_Kon	-18,600	28,936	12,941	-54,529	17,329	-1,437	4	0,224

## 7. Tabulasi Hasil Uji Independent sample t-Test

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
nilai	Equal variances assumed	0,979	0,351	-0,993	8	0,350	-8,000	8,055	-26,574	10,574	
	Equal variances not assumed			-0,993	6,340	0,357	-8,000	8,055	-27,456	11,456	

## 8. Tabulasi Hasil Uji N- Gain Score

subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Post-Pre</i>	S.ideal- Pretest	N Gain Skor	N Gain Persen
1	38	100	62	62	1	100
2	67	84	17	33	0,52	52
3	73	78	5	27	0,19	19
4	47	96	49	53	0,92	92
5	66	91	25	34	0,74	74
6	61	104	43	39	1,1	110
7	67	79	12	33	0,36	36
8	65	98	33	35	0,94	94
9	86	120	34	14	2,43	243
10	117	88	-29	-17	1,71	171
mean	68,7	93,8	25,1	31,3	0,991	99,1

## LAMPIRAN 8 : MODUL TERAPI SEFT



## PENDAHULUAN

Stres dapat menjadi isu utama dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini terjadi akibat ketidaksesuaian antara keadaan yang diharapkan kondisi biologis dan psikologis, serta sistem sosial individu. salah satunya adalah stres dalam bidang akademik, pada dasarnya Stres akademik adalah jenis stres yang berhubungan dengan aktivitas pendidikan, yang dipengaruhi oleh tuntutan yang muncul selama masa pendidikan individu. Stres ini mencakup persepsi mahasiswa mengenai ketidakmampuan untuk mengembangkan kemampuan secara luas atau tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi individu.

Stres akademik adalah beban psikologis yang muncul akibat penilaian individu terhadap situasi di lingkungan pendidikan. Tekanan ini dapat menyebabkan reaksi negatif, seperti respons fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang tidak menyenangkan. Secara lebih luas, stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akibat kekhawatiran tentang kemungkinan kegagalan akademik, serta kesadaran akan potensi tersebut.

Stres akademik pada mahasiswa muncul akibat beberapa faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang baik, motivasi akademik yang rendah, tekanan dari tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang merasa terbebani dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres cenderung merasa tegang, sehingga sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari. Hal ini dapat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, persaingan dengan teman sebaya serta kekhawatiran tentang kinerja atau prestasi akademis dan ketakutan akan kegagalan juga menjadi faktor penyebab stres akademik proses menyelesaikan tugas akhir dapat menjadi sumber stres, terutama ketika menghadapi bimbingan, banyak revisi, kesulitan mencari literatur, dan kewajiban untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar bisa mengikuti ujian. Tekanan-tekanan ini dapat menyebabkan stres mental dan kecemasan pada mahasiswa.

oleh karena itu perlu adanya metode intervensi yang dilakukan kepada mahasiswa untuk mengatasi stres akademik yang dialaminya. salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).

Efek dari terapi SEFT sendiri adalah meredakan kecemasan atau kegelisahan melalui doa dan ketukan yang diberikan kepada responden. Mekanisme kerja terapi ini mirip dengan akupunktur dan akupresur, yaitu dengan memberikan stimulus pada beberapa titik meridian tubuh melalui ketukan. Metode ini sangat membantu dalam merasakan keseimbangan dan hubungan dengan energi, sehingga memberikan manfaat dalam berbagai aspek, terutama dalam mencapai tujuan spiritual, relaksasi, mengaktifkan jalur neurologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan merasakan kehadiran Allah SWT

### TUJUAN TERAPI SEFT

Tujuan Umum:

Membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres akademik melalui teknik SEFT dengan pendekatan tapping energi dan spiritualitas.

Tujuan Khusus:

- Membantu peserta mengenali dan mengelola emosi negatif.
- Membiasakan penggunaan teknik SEFT dalam keseharian.
- Menumbuhkan sikap ikhlas dan pasrah kepada Tuhan dalam menghadapi stres akademik.
- Menurunkan skor stres akademik yang diukur secara kuantitatif.

## Stres Akademik

Gadzella dan masten mengemukakan stress akademik ialah kondisi yang terjadi pada individu yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademis yang melebihi kapasitas atau kemampuan yang dimiliki individu tersebut. Reaksi yang muncul dari dampak negatif stres akademik yaitu pada fisik, emosi, kognitif maupun perilaku yang ditunjukkan. Jika dikaitkan dengan dinamika stres yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi di simpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami nafsu makan yang menurun, kesulitan untuk tidur, munculnya perasaan cemas dan takut, sering menyalahkan diri sendiri, serta berkurangnya strategi koping individu akibat tuntutan di bidang akademis yang dianggap menekan. Hal ini dapat memunculkan ketegangan mental, fisik, dan perilaku yang berdampak pada kualitas belajar seseorang

## Aspek Stres Akademik

Aspek aspek stress akademik menurut Gadzella tahun (1994) terdapat lima aspek yaitu :

- Reaksi fisiologi, Reaksi ini meliputi respon fisiologi yang di akibatkan oleh stress, kemudian menurun pada Kesehatan tubuh yang dapat memberikan dampak seperti : sakit kepala, pola hidup yang menurun, sakit perut dan berkeringat
- Reaksi Emosional / Afektif, Reaksi ini meliputi munculnya emosi negatif, kegeselisahan, sering merasa takut, merasa ragu ragu, kepercayaan diri menurun, sedih, kecemasan, tertekan, mudah emosi, dan merasa tidak memiliki potensi.
- Reaksi perilaku, Reaksi ini meliputi munculnya perilaku negatif seperti : sering menutup diri, mudah menangis, prokrastinasi dan perilaku pelarian (escapism).
- Reaksi penilaian kognitif, Reaksi ini meliputi kesulitan dalam memfokuskan diri (lack of attention) pada saat proses pembelajaran serta kecenderungan dalam memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri, individu sering merasa ambigu, sulit dalam berkonsentrasi, mudah lupa, munculnya perilaku yang tidak biasa serta turunnya performan dalam segi akademik

## Pelaksanaan terapi SEFT

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah metode penyembuhan yang menggunakan ketukan jari secara sederhana pada titik titik meridian tubuh. Terapi ini menggabungkan energi tubuh dan kekuatan spiritual. Dengan demikian, SEFT tidak hanya berfungsi sebagai teknik penyembuhan, tetapi juga dapat meningkatkan keterhubungan seseorang dengan Allah SWT. Energi dalam psikologi dan kekuatan spiritual menjadi dasar dari terapi SEFT. Dalam psikologi energi, sistem energi tubuh digunakan untuk mengubah pikiran, emosi, dan perilaku individu. Gangguan pada energi tubuh dapat mempengaruhi keseimbangan kimiawi otak yang dapat mengubah keadaan emosi individu tersebut.

Manfaat terapi SEFT menurut Zainuddin yaitu :

- Mengurangi Stres dan Kecemasan: SEFT membantu individu untuk meredakan tekanan emosional yang disebabkan oleh stres dan kecemasan.
- Meningkatkan Kesejahteraan Emosional: Teknik ini dapat membantu seseorang untuk lebih merasa tenang, bahagia, dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan.
- Meningkatkan Kesehatan Mental: SEFT dapat digunakan untuk mengatasi trauma, fobia, atau rasa takut yang berlarut-larut.
- Meningkatkan Koneksi dengan Diri Sendiri: Proses ini membantu individu untuk lebih memahami dan menerima perasaan serta pengalaman mereka, mengarah pada peningkatan kesadaran diri.

## Persiapan terapi SEFT

### 1. Persiapan Waktu

- Waktu yang digunakan untuk melakukan terapi SEFT pada saat istirahat, terapi SEFT diberikan selama 60 menit.

### 2. Persiapan Alat

- Ruang Kuliah
- Smartphone untuk berinteraksi dengan peneliti melalui WhatsApp (untuk pelaporan dan pemantauan).
- Kertas dan alat tulis untuk mencatat perasaan dan stres yang dialami.

### 3. Persiapan Peneliti

- Membentuk WhatsApp Group untuk kontrol dan bimbingan mingguan.
- Menyiapkan format monitoring peserta harian/mingguan.
- Menyiapkan alat ukur stres akademik (pretest dan posttest).

### 4. Persiapan Peserta

- Mengisi Form Kesiediaan Mengikuti Terapi.
- Melakukan Pre-Test Pengukuran Stres Akademik.
- Membawa daftar masalah emosional atau fisik pribadi.

## Prosedur terapi SEFT

### 1. Tahap Set-Up (Membuat Kalimat Setup)

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan dengan menetralkan "Psychological Reversal" atau perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan alam bawah sadar negatif). The set-

up terdiri dari 2 aktifitas, yaitu:

- mengucapkan the set-up word dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali. Dalam bahasa religius, the set-up words adalah doa kepasrahan terhadap Allah SWT, apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, kata ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.
- The set-up harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralkan Psychological Reversal (keyakinan dan pikiran negatif). Kedua, sambil mengucapkan the set-up words dengan penuh perasaan, seseorang diminta menekan dada, tepatnya di bagian "sore spot" (titik nyeri, letaknya di sekitar dada kiri atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan ujung jari dibagian "karate chop". Contoh kalimat set-up untuk masalah emosi: "Ya Allah, meskipun saya merasa belum percaya diri, saya ikhlas menerima ketidakpercayaan diri saya ini, saya ikhlas dan pasrahkan kepada-Mu".

### 2. Tahap Tune-In (Merasakan Masalah)

- Untuk masalah emosi, dilakukan "tune-in" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dan sebagainya) hati dan mulut orang tersebut mengatakan "ya Allah saya ikhlas... saya pasrah..."

### 3. Tahap Tapping (Mengetuk Titik-Titik Energi)

- Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuhsambil terus tune-in. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "The major energy meridians", yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Tapping menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Adapun Titik-titik tapping tersebut adalah:

## Prosedur terapi SEFT

- 1) Crown, titik di bagian atas kepala
- 2) Eye Brow, titik permulaan alis mata
- 3) Side of the Eye, di atas tulang di samping mata
- 4) Under the Eye, 2 cm di bawah kelopak mata
- 5) Under the Nose, tepat di bawah hidung
- 6) Chin, di antara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) Collar Bone, di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- 8) Under the Arm, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- 9) Bellow Nipple, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
- 10) Inside of Hand, di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) Outside of Hand, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) Thumb, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku
- 13) Index Finger, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 14) Middle Finger, jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
- 15) Ring Finger, jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) Baby Finger, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 17) Karate Chop, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- 18) Gamut Spot, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. Khusus untuk titik terakhir, sambil men-tapping titik tersebut lakukan "THE 9 GAMUT PROCEDURE  
Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan Gamut Spot, yang terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis 9 Gerakan itu adalah : Menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5, dan bergumam lagi selama 3 detik Teknik ini disebut teknik EMDR (Eye Movement Desensitization Repatterning). Setelah menyelesaikan 9 Gamut Procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di Karate Chop) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, Alhamdulillah

## Prosedur terapi SEFT

### SESI 1: Pemberian Materi dan Praktik SEFT

Waktu : 60 menit (tatap muka/offline)

Isi Kegiatan:

- Penjelasan konsep SEFT: energi tubuh, spiritualitas, tapping.
- Mengenalkan titik-titik tapping (demo langsung).
- Praktik membuat Setup Statement.
- Praktik SEFT bersama fasilitator.
- Memberikan format monitoring SEFT mandiri.

Output:

- Peserta memahami teori dasar dan praktik SEFT.

### SESI 2: Kontrol WhatsApp — Praktik Mandiri Minggu 1

Tema: Reaksi Fisiologis – Gejala Psikosomatis

Kegiatan:

- Reminder harian untuk melakukan tapping.
- Peserta melaporkan: Masalah yang ditargetkan.
- Dokumentasi foto

Motivasi WA Group:

"Setiap emosi adalah energi, yuk kita bersihkan energinya dengan SEFT hari ini."

### SESI 3: Kontrol WhatsApp — Pendalaman Setup Statement

Tema: Reaksi Emosional – Kecemasan dan Ketakutan.

Kegiatan:

- Membimbing peserta membuat Setup lebih tajam
- Dokumentasi foto

Motivasi WA Group:

"Semakin spesifik masalahmu, semakin efektif healingmu."

### SESI 4: Kontrol WhatsApp — Healing Trauma Ringan

Tema: Reaksi Emosional – Luka Emosional & Trauma Ringan

Kegiatan:

- Fokus tapping pada pengalaman masa lalu yang mengganggu.
- Contoh Setup:
- "Walaupun saya masih merasa sakit hati dengan kegagalan saya dulu, saya ikhlas dan pasrah kepada Tuhan."

Motivasi WA Group:

"Masa lalu bukan untuk dilupakan, tapi untuk diterima dengan damai."

## Prosedur terapi SEFT

### SESI 5: Kontrol WhatsApp — Stres Akademik Tinggi

Tema: Reaksi Perilaku – Prokrastinasi dan Menarik Diri

- Fokus tapping pada perasaan takut gagal, takut tidak selesai skripsi/tugas.
- Setup Statement disesuaikan.
- Dokumentasi foto

Motivasi WA Group: "Tugasmu besar, tapi hatimu lebih besar. Let's tap!"

### SESI 6: Kontrol WhatsApp — Keluhan Fisik akibat Stres

Tema: Reaksi Perilaku – Pelampiasan Negatif (makan berlebih, begadang).

Kegiatan:

- Fokus tapping untuk keluhan fisik: sakit kepala, sulit tidur, sakit perut.
- Setup Statement contoh:
- "Walaupun saya sering sakit kepala saat stres, saya ikhlas dan pasrah kepada Tuhan."
- Dokumentasi foto

Motivasi WA Group: "Tubuh berbicara, dengarkan dan sembuhkan lewat ketukanmu."

### SESI 7: Kontrol WhatsApp — Self-Love dan Empowerment

Tema: Penilaian Kognitif – Self-Acceptance dan Empowerment

Kegiatan:

- Tapping untuk mencintai dan menerima diri sendiri.
- Setup Statement contoh:
- "Walaupun saya merasa belum sempurna, saya ikhlas dan bangga dengan diri saya."
- Dokumentasi foto

Motivasi WA Group:

"Self-love bukan berarti sempurna, tapi tetap mencintai diri dalam segala keadaan."

### SESI 8: Evaluasi Akhir dan Refleksi Perubahan

Tema: Penilaian Kognitif – Refleksi Diri dan Evaluasi Akhir

Kegiatan:

- Post-Test Skala Stres Akademik.
- Membuat refleksi singkat:
- "Apa perubahan positif yang saya rasakan setelah 8 minggu?"
- dokumentasi foto

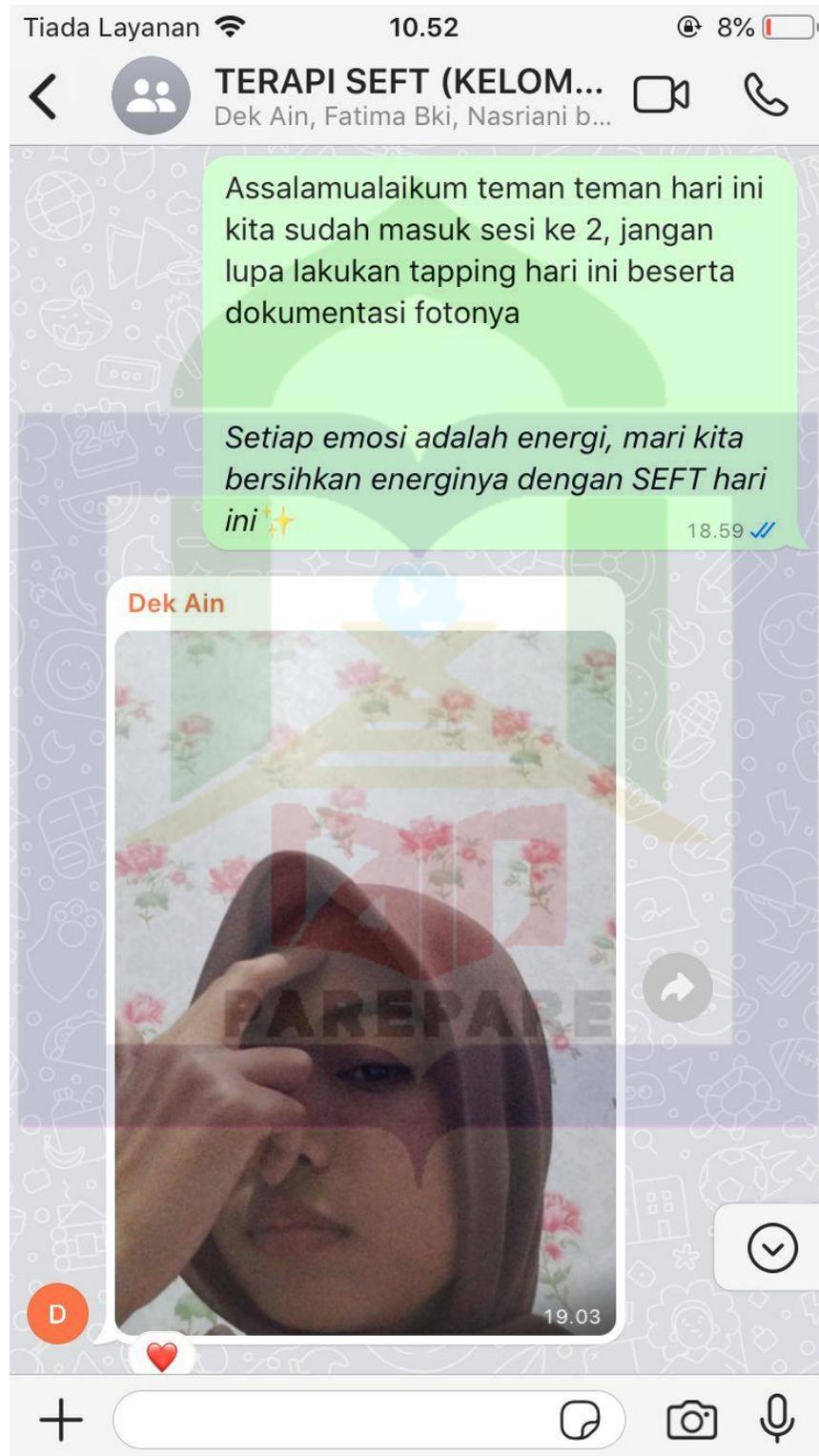
Motivasi WA Group: "Perjalanan healing adalah perjalanan pulang ke diri sendiri."

## Daftar Pustaka

Putri, D. A., & Wibowo, D. H. (2024). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN STRES AKADEMIK SISWA SMA "X". *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(11), 3177-3188.

Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 125-132.



**LAMPIRAN 9 : CONTROL GROUP WHATSAPP**



## LAMPIRAN 10 : BUKU KONTROL TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



**BUKU KONTROL**  
**TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL**  
**FREEDOM TECHNIQUE**

Disusun Oleh :  
**Andi Della Angrini Laras**  
Bimbingan Konseling Islam  
IAIN Parepare

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari / Tanggal	SESI 1: Pemberian Materi dan Praktik SEFT	Ceklis
Rabu 07/05/2025	SESI 2: Kontrol WhatsApp — Praktik Mandiri Minggu 1	✓
Kamis 08/05/2025	SESI 3: Kontrol WhatsApp — Pendalaman Setup Statement	✓
Jumat 09/05/2025	SESI 4: Kontrol WhatsApp — Healing Trauma Ringan	✓
Sabtu 10/05/2025	SESI 5: Kontrol WhatsApp — Stres Akademik Tinggi	✓
Minggu 11/05/2025	SESI 6: Kontrol WhatsApp — Keluhan Fisik akibat Stres	✓
Senin 12/05/2025	SESI 7: Kontrol WhatsApp — Self-Love dan Empowerment	✓
Selasa 13/05/2025	SESI 8: Evaluasi Akhir dan Refleksi Perubahan	✓

**BUKU KONTROL**  
**TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL**  
**FREEDOM TECHNIQUE**

Nama : Andi Fatima

Surat : 8

No. Hp : 097 863 495 195

Disusun Oleh :

Andi Della Anggrini Laras  
 Bimbingan Konseling Islam  
 IAIN Parepare

TABEL PELAKSANAAN TERAPI

Hari / Tanggal	SESI 1: Pemberian Materi dan Praktik SEFT	Ceklis
Rabu 07/05/2025	SESI 2: Kontrol WhatsApp — Praktik Mandiri Minggu 1	✓
Kamis 08/05/2025	SESI 3: Kontrol WhatsApp — Pendalaman Setup Statement	✓
Jumat 09/05/2025	SESI 4: Kontrol WhatsApp — Healing Trauma Ringan	✓
Sabtu 10/05/2025	SESI 5: Kontrol WhatsApp — Stres Akademik Tinggi	✓
Minggu 11/05/2025	SESI 6: Kontrol WhatsApp — Keluhan Fisik akibat Stres	✓
Senin 12/05/2025	SESI 7: Kontrol WhatsApp — Self-Love dan Empowerment	✓
Selasa 13/05/2025	SESI 8: Evaluasi Akhir dan Refleksi Perubahan	✓





**LAMPIRAN 11 : DOKUMENTASI PENELITIAN**



## PROPOSAL\_SEFT\_DELLA\_pt2 (2).docx

## ORIGINALITY REPORT

<b>33%</b>	<b>31%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.iainpare.ac.id</b> Internet Source	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repository.uinfasbengkulu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.ar-raniry.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repository.umsu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>eprints.walisongo.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>e-journals.unmul.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>11</b>	<b>lib.unnes.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

## BIODATA PENULIS



Nama lengkap Andi Della Anggrini Laras lahir di Parepare, 05 September 2002. Anak ketiga dari enam bersaudara yang lahir dari pasangan bapak Andi Bau Latif dan Ibu Andi Rasmah. Penulis memulai pendidikannya dibangku sekolah dasar Negeri 20 Parepare kemudian melanjutkan jenjang SMP Muhammadiyah Belawa dan menempuh pendidikan di Sekolah Menengah kejuruan Negeri (SMKN) 2 Parepare Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik.

Hingga kemudian melanjutkan studi ke jenjang S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) melalui jalur MANDIRI. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Kerja (PPL) di Rutan Kelas IIA di Sidenreng Rappang pada tahun 2024. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kabupaten Polewali Mandar, desa Buku, Sulawesi Barat dan menyelesaikan tugas akhirnya yang berjudul “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare”.